

ICHIRO KISHIMI  
ET FUMITAKE KOGA



AVOIR LE  
COURAGE  
DE NE PAS  
ÊTRE AIMÉ

**LE BEST-SELLER VENU DU JAPON**  
+ de 3,6 millions d'exemplaires vendus

Guy **Trédaniel**  
éditeur

**Ichiro Kishimi** est né à Kyoto en 1956, où il réside toujours. Il aspire à devenir un philosophe depuis ses années de lycée. À partir de 1989, alors qu'il se spécialise dans la philosophie classique occidentale, et notamment la philosophie platonicienne, il commence ses recherches sur la psychologie adlérienne. Il écrit et fait des conférences sur le sujet, et propose des consultations pour les jeunes dans des cliniques de psychiatrie en tant que conseiller certifié et consultant pour la Société japonaise de psychologie adlérienne. Il est par ailleurs le traducteur en japonais de textes d'Alfred Adler et l'auteur notamment d'*Adora Shinrigaku Nyumon* (« Introduction à la psychologie adlérienne »).

**Fumitake Koga**, écrivain professionnel récompensé de plusieurs prix prestigieux, est né en 1973. Il est l'auteur de nombreux ouvrages à succès dans le domaine de la vie professionnelle et la non-fiction en général. Il découvre la psychologie adlérienne vers le début des années 2000, et il est profondément affecté par cette sagesse conventionnelle capable de défier les idées. Par la suite, Koga rend de nombreuses visites à Ichiro Kishimi à Kyoto, absorbe de lui l'essence de la psychologie adlérienne et met ses notes par écrit sous forme de dialogues, méthode traditionnelle de la philosophie grecque utilisée dans ce livre.

AVOIR  
LE COURAGE  
DE NE PAS  
ÊTRE AIMÉ

ICHIRO KISHIMI  
ET FUMITAKE KOGA

Guy **Trédaniel** éditeur  
19, rue Saint-Séverin  
75005 Paris

Titre de l'édition originale : *Kirawareru Yuki*

Publié pour la première fois au Japon par Diamond Inc., Tokyo, en 2013.

Publié ensuite en Australie et en Nouvelle Zélande par Allen & Unwin  
en 2017.

La traduction française a été réalisée depuis l'édition anglaise,  
avec l'accord des ayants droit.

Cette édition a été autorisée par Diamond Inc., avec Tuttle-Mori Agency Inc., via Chadler Crawford  
Agency.

© Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2013

© Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2017, pour l'édition en langue anglaise

© Guy Trédaniel éditeur, 2018, pour la traduction française

Traduit de l'anglais par Florence Logerot-Depraz

ISBN : 978-2-8132-1645-8

[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)

[info@guytredaniel.fr](mailto:info@guytredaniel.fr)

[www.facebook.com/editions.tredaniel](https://www.facebook.com/editions.tredaniel)

## NOTE DES AUTEURS

Sigmund Freud, Carl Jung et Alfred Adler sont tous les trois des géants du monde de la psychologie. Ce livre distille les idées et les doctrines philosophiques et psychologiques d'Adler, sous la forme d'un dialogue narratif entre un philosophe et un jeune homme.

La psychologie adlérienne bénéficie d'un large soutien en Europe et aux États-Unis et propose des réponses simples et directes à cette question philosophique : comment peut-on être heureux ? La psychologie adlérienne détient peut-être la clé. Lire ce livre pourrait vous changer la vie. Accompanyons à présent le jeune homme et aventurons-nous au-delà de la « porte ».

# SOMMAIRE

Note des auteurs

Introduction

## LA PREMIÈRE NUIT

*Nie le traumatisme*

Le troisième géant, cet inconnu  
Pourquoi nous pouvons changer  
Les traumatismes n'existent pas  
Nous fabriquons la colère  
Comment vivre sans être assujetti à son passé ?  
Socrate et Adler  
Est-ce bien d'être exactement tel que tu es ?  
Le mal de vivre est quelque chose que l'on choisit  
Les gens choisissent toujours de ne pas changer  
Ta vie se décide ici et maintenant

## LA DEUXIÈME NUIT

*Tous les problèmes sont des problèmes de relations interpersonnelles*

Pourquoi tu ne t'aimes pas  
Tous les problèmes sont des problèmes de relations interpersonnelles  
Les sentiments d'infériorité sont des suppositions subjectives  
Un complexe d'infériorité est une excuse  
Les vantards éprouvent des sentiments d'infériorité  
La vie n'est pas une compétition  
Tu es le seul à te soucier de ton apparence  
Du rapport de force à la vengeance  
Reconnaître une erreur n'est pas une défaite  
Surmonter les tâches qui s'imposent dans la vie  
Fil rouge et chaînes solides  
Ne tombe pas dans le « mensonge vital »  
De la psychologie de la possession à la pratique

## LA TROISIÈME NUIT

*Rejette les tâches d'autrui*

Refuse le désir de reconnaissance  
Ne vis pas pour répondre aux attentes d'autrui  
Comment séparer les tâches  
Rejette les tâches d'autrui  
Comment te débarrasser des problèmes de relations interpersonnelles  
TRANCHE LE NŒUD GORDIEN  
Le désir de reconnaissance te prive de liberté  
Qu'est-ce que la véritable liberté ?  
Relations interpersonnelles : tu as les cartes en main

## LA QUATRIÈME NUIT

*Là où se trouve le centre du monde*

Psychologie individuelle et holisme  
L'objectif des relations interpersonnelles est d'éprouver un sentiment de communauté  
Pourquoi ne suis-je intéressé que par moi-même ?  
Tu n'es pas le centre du monde  
Écoute la voix d'une communauté plus vaste  
Ni carotte ni bâton  
L'approche par les encouragements  
Comment sentir que l'on a de la valeur ?  
Existe dans le présent  
Nous ne pouvons pas établir différents types de relations

## LA CINQUIÈME NUIT

*Vivre pour de bon ici et maintenant*

Les complexes étouffent le moi  
Non pas l'affirmation de soi, mais l'acceptation de soi  
La différence entre faire confiance et avoir confiance  
L'essence du travail est une contribution au bien commun  
Les jeunes ont une longueur d'avance sur les adultes  
Drogués du travail : un mensonge vital  
Tu peux être heureux maintenant  
Deux chemins parcourus par ceux qui veulent être des « êtres particuliers »  
Le courage d'être normal  
La vie est une suite de moments  
Vis comme si tu dansais  
Braque un projecteur sur ici et maintenant  
Le plus grand mensonge vital  
Donne un sens à une vie qui semble ne pas en avoir

## Épilogue



À la périphérie de la ville millénaire, vivait un philosophe qui enseignait que le monde était simple et que le bonheur était à la portée de chacun, immédiatement. Un jeune homme qui n'était pas heureux de la vie vint voir le philosophe pour aborder le cœur du problème. Pour ce jeune homme, le monde était un imbroglio de contradictions et, à ses yeux anxieux, toute notion de bonheur était complètement absurde.

## INTRODUCTION

JEUNE HOMME : Je vous pose la question encore une fois : vous croyez réellement que le monde est, à tous égards, un endroit simple ?

PHILOSOPHE : Oui, ce monde est étonnamment simple, et la vie en elle-même également.

JEUNE HOMME : Alors ça, c'est un argument idéaliste que vous soutenez ou une théorie défendable ? En d'autres termes, est-ce que vous êtes en train de dire que tous les problèmes qu'on peut rencontrer dans la vie, vous ou moi, sont simples aussi ?

PHILOSOPHE : Oui, bien sûr.

JEUNE HOMME : Je vois, alors laissez-moi vous expliquer pourquoi je suis venu vous voir aujourd'hui. D'abord je veux débattre de ça jusqu'à ce que je sois satisfait, et ensuite, si possible, je veux vous faire retirer cette théorie.

PHILOSOPHE : Ha ! ha !

JEUNE HOMME : Parce que j'ai entendu parler de votre réputation bien sûr. On dit qu'il y a un philosophe excentrique qui vit ici et dont les enseignements et les arguments sont difficiles à ignorer, à savoir que les gens peuvent changer, que le monde est simple et que tout le monde peut être heureux. Voilà le genre de propos que j'ai entendus, mais cette vision des choses est à mes yeux totalement inacceptable, alors je voulais en avoir le cœur net. Si, dans ce que vous dites, j'ai l'impression que vous vous trompez complètement, je vous le signalerai et je vous corrigerai... Mais vous n'en serez pas fâché ?

PHILOSOPHE : Non, je serai ravi de cette opportunité. Il y a longtemps que j'espérais entendre les propos d'un jeune comme toi et tirer le maximum de ce que tu peux me dire.

JEUNE HOMME : Merci. Je n'ai pas l'intention de balayer d'emblée tout ce que vous dites. Je vais réfléchir à ce que vous avancez puis considérer toutes les possibilités qui se présentent. « Le monde est simple et la vie est simple également » – s'il y a la moindre parcelle de vérité dans cette assertion, ce devrait être pour la vie vue à travers les yeux d'un enfant. Les enfants n'ont pas de tâches évidentes, comme payer des impôts ou aller au travail. Ils sont protégés par leurs parents et par la société et peuvent passer leurs journées sans aucun souci. Ils peuvent imaginer un futur infini et faire tout ce qui leur passe par la tête. Ils n'ont pas besoin de voir la triste réalité – ils ont un bandeau sur les yeux. Donc le monde doit leur sembler simple. Cela dit, au fur et à mesure qu'ils grandissent et deviennent adultes, le monde révèle sa vraie nature. Très vite, l'enfant va savoir comment les choses sont réellement et ce qui lui est réellement permis de faire. Son opinion changera et, tout ce qu'il verra, c'est l'impossibilité. Sa vision romantique arrivera à un terme et sera remplacée par un cruel réalisme.

PHILOSOPHE : Je vois. C'est un point de vue intéressant.

JEUNE HOMME : Ce n'est pas tout. Une fois adulte, l'enfant sera emberlificoté dans toutes sortes de relations compliquées avec les gens, et il se retrouvera avec toutes sortes de responsabilités sur les épaules. C'est comme ça que sera sa vie, à la fois au travail et à la maison, et dans quoi qu'il fasse, s'il décide d'avoir une vie publique. Il va sans dire qu'il prendra conscience des divers problèmes de la société qu'il ne pouvait pas comprendre en tant qu'enfant, notamment la discrimination, la guerre et les inégalités, et il ne pourra pas les ignorer. Je me trompe ?

PHILOSOPHE : Tout cela me paraît juste. Continue, je t'en prie.

PHILOSOPHE : Eh bien, si nous vivions encore à une époque où la religion a une réelle influence, le salut serait peut-être une option, parce que les enseignements du divin étaient tout pour nous. Tout ce que nous avions à faire, c'était de leur obéir, on n'avait donc pas besoin de se prendre la tête. Mais la religion a perdu son pouvoir, et maintenant on ne croit plus vraiment en Dieu. Sans rien sur quoi s'appuyer, tout le monde est rempli d'anxiété et de doute. Chacun vit pour soi. C'est ça, la société aujourd'hui, alors dites-moi, s'il vous plaît – étant donné ces réalités et à la lumière de ce que j'ai dit –, pouvez-vous toujours dire que le monde est simple ?

PHILOSOPHE : Il n'y a pas de changement dans ce que je dis. Le monde est simple, et la vie est simple également.

JEUNE HOMME : Comment ? Tout le monde peut voir que c'est un imbroglio de

contradictions.

PHILOSOPHE : Ce n'est pas parce que le monde est compliqué. C'est parce que tu le *rends* compliqué.

JEUNE HOMME : Moi ?

PHILOSOPHE : Nul d'entre nous ne vit dans un monde objectif, nous vivons tous dans un monde subjectif auquel nous avons nous-mêmes donné du sens. Le monde que tu vois est différent de celui que je vois, et il est impossible de partager ton monde avec qui que ce soit d'autre.

JEUNE HOMME : Comment ça ? Vous et moi, on habite dans le même pays, à la même époque, et on voit les mêmes choses – non ?

PHILOSOPHE : Tu m'as l'air plutôt jeune, mais as-tu jamais bu de l'eau qui a tout juste été tirée d'un puits ?

JEUNE HOMME : De l'eau tirée d'un puits ? Hum, ça fait longtemps, mais il y avait un puits chez ma grand-mère à la campagne. Je me souviens comme c'était bon de boire l'eau bien fraîche de ce puits quand il faisait chaud en été.

PHILOSOPHE : Tu sais peut-être cela, mais l'eau d'un puits reste à peu près à la même température toute l'année, environ 18 degrés. C'est un chiffre objectif – il reste toujours le même, quelle que soit la personne qui le mesure. Mais quand on boit cette eau en été, elle paraît froide, et quand on boit la même eau en hiver, elle paraît tiède. Même si c'est la même eau, à la même température donnée par le thermomètre, l'impression qu'elle donne est différente selon que l'on est en été ou en hiver.

JEUNE HOMME : Ben, c'est une illusion créée par le changement de l'environnement.

PHILOSOPHE : Non, ce n'est pas une illusion. Tu vois, pour toi, à ce moment-là, la fraîcheur ou la tiédeur de l'eau du puits est un fait indéniable. C'est ce que l'on entend par vivre dans un monde subjectif. Nous ne pouvons pas échapper à notre propre subjectivité. Aujourd'hui le monde te paraît compliqué et mystérieux, mais si tu changes, le monde te paraîtra plus simple. La question n'est pas de savoir comment est le monde, mais comment tu es, toi.

JEUNE HOMME : Comment je suis ?

PHILOSOPHE : Oui... Imagine que tu vois le monde à travers des lunettes sombres, alors naturellement tout te paraîtra sombre. Mais si c'est le cas, plutôt que de te lamenter sur le fait que le monde est sombre, tu pourrais simplement retirer les lunettes. Peut-être que le monde te semblera alors terriblement

éblouissant et que tu fermeras les yeux malgré toi. Peut-être que tu voudras remettre les lunettes, mais peux-tu seulement les retirer pour commencer ? Peux-tu regarder le monde en face ? En as-tu le courage ?

JEUNE HOMME : Le courage ?

PHILOSOPHE : Oui, c'est une question de courage.

JEUNE HOMME : Bon, d'accord. Il y a des tonnes d'objections que j'aimerais soulever, mais j'ai le sentiment qu'il vaudrait mieux que j'attende un peu pour en discuter. Je voudrais être sûr que vous dites que « les gens peuvent changer », c'est bien ça ?

PHILOSOPHE : Bien sûr que les gens peuvent changer. Ils peuvent aussi trouver le bonheur.

JEUNE HOMME : Tout le monde sans exception ?

PHILOSOPHE : Absolument sans exception.

JEUNE HOMME : Ha ! ha ! Les voilà, les paroles creuses ! Ça devient intéressant. Je vais commencer à contester ce que vous dites immédiatement.

PHILOSOPHE : Je ne vais pas me défilier ou cacher quoi que ce soit. Prenons notre temps pour discuter de cela. Donc, selon toi, « les gens ne peuvent pas changer » ?

JEUNE HOMME : C'est exact, c'est impossible. À dire vrai, je souffre moi-même parce que je ne suis pas capable de changer.

PHILOSOPHE : Et en même temps, tu aimerais bien pouvoir.

JEUNE HOMME : Bien sûr. Si je pouvais changer, si je pouvais repartir de zéro dans ma vie, je me ferais un plaisir de tomber à genoux devant vous. Mais il est bien possible que vous tombiez à genoux devant moi d'abord.

PHILOSOPHE : Tu me rappelles ce que j'étais lorsque j'étais moi-même étudiant, jeune homme à sang chaud qui errait à la recherche de la vérité, qui rendait visite à des philosophes...

JEUNE HOMME : Oui. Je cherche la vérité. La vérité sur la vie.

PHILOSOPHE : Je n'ai jamais ressenti le besoin de prendre des disciples, et je ne l'ai jamais fait. Cela dit, depuis que j'ai commencé à étudier la philosophie grecque et que j'ai découvert une autre philosophie, cela fait longtemps que j'attendais la visite d'un jeune comme toi.

JEUNE HOMME : Une autre philosophie ? De quoi s'agit-il ?

PHILOSOPHE : Mon cabinet est juste là. Entre. La nuit sera longue. Je vais nous faire du café bien chaud.

LA  
PREMIÈRE  
NUIT

*Nie le traumatisme*

Le jeune homme entra dans le cabinet et s'avachit sur une chaise. Pourquoi était-il si déterminé à rejeter les théories du philosophe ? Ses raisons étaient plus qu'évidentes. Il manquait de confiance en lui, ce qui, depuis son enfance, avait été aggravé par des sentiments d'infériorité profondément ancrés, liés à son expérience personnelle et académique ainsi qu'à son physique. Raison pour laquelle, peut-être, il avait tendance à être excessivement complexé quand on le regardait. Mais surtout, il semblait incapable d'apprécier vraiment le bonheur des autres et s'apitoyait constamment sur lui-même. À ses yeux, les affirmations du philosophe n'étaient guère que des élucubrations extravagantes.



## LE TROISIÈME GÉANT, CET INCONNU

JEUNE HOMME : Vous venez de dire les mots « une autre philosophie », mais on dit que votre spécialité, c'est la philosophie grecque.

PHILOSOPHE : Oui, la philosophie a été au cœur de ma vie depuis mon adolescence. Les grandes figures intellectuelles : Socrate, Platon, Aristote. Je traduis une œuvre de Platon en ce moment, et je pense passer le restant de mes jours à étudier la pensée grecque classique.

JEUNE HOMME : Ben, alors, quelle est cette « autre philosophie » ?

PHILOSOPHE : C'est une école de psychologie radicalement nouvelle qui a été fondée par un psychiatre autrichien, Alfred Adler, au début du XX<sup>e</sup> siècle. Dans ce pays, on parle en général de la « psychologie adlérienne ».

JEUNE HOMME : Eh bien ! Je n'aurais jamais imaginé qu'un spécialiste de philosophie grecque puisse s'intéresser à la psychologie.

PHILOSOPHE : Je ne connais pas très bien les chemins suivis par les autres écoles de psychologie. Cependant, je crois qu'il n'est pas faux de dire que la psychologie adlérienne est clairement dans la lignée de la philosophie grecque, et que c'est un champ d'étude digne de ce nom.

JEUNE HOMME : J'ai de vagues notions de la psychologie de Freud et de Jung. C'est d'ailleurs fascinant.

PHILOSOPHE : Oui, Freud et Jung sont tous les deux renommés. Même ici. Adler a été l'un des tout premiers membres de la Société psychanalytique de Vienne, qui était dirigée par Freud. Ses idées allant à l'encontre de celles de Freud, il a quitté le groupe pour proposer une « psychologie individuelle » fondée sur ses propres théories originales.

JEUNE HOMME : Une « psychologie individuelle » ? Encore une drôle d'expression. Alors, Adler était un disciple de Freud ?

PHILOSOPHE : Non. C'est une idée fausse assez répandue qu'il faut réfuter. Pour commencer, Adler et Freud étaient assez proches en âge, et la relation qu'ils ont formée en tant que chercheurs reposait sur un pied d'égalité. À cet égard, Adler était très différent de Jung, qui révérait Freud comme un père. Même si on a tendance à associer la psychologie d'abord à Freud et à Jung, Adler est reconnu dans le reste du monde comme l'un des trois géants de la discipline, avec Freud et Jung.

JEUNE HOMME : Je vois. J'aurais dû étudier ça un peu plus.

PHILOSOPHE : Je pense que c'est tout à fait normal que tu n'aies pas entendu parler d'Adler. Comme il l'a dit lui-même : « Il viendra peut-être un jour où on ne se souviendra pas de mon nom. Les gens ne se rappelleront peut-être même pas l'existence de notre école. » Puis il a continué en disant que cela n'avait pas d'importance. L'implication étant que, si son école était oubliée, ce serait parce que ses idées seraient sorties du cadre restreint de l'étude pour entrer dans le quotidien et devenir un sentiment partagé par tout le monde. Par exemple Dale Carnegie, qui a écrit les best-sellers internationaux *Comment se faire des amis et influencer les autres* et *Comment dominer le stress et les soucis*, évoquait Adler comme « un grand psychologue qui a dédié sa vie à étudier les humains et leurs aptitudes cachées ». L'influence de la pensée d'Adler est évidente dans ses écrits. Et dans *Les sept habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent*, de Stephen Covey, l'essentiel du contenu tient beaucoup des idées d'Adler. Autrement dit, plutôt que d'être réservée à un strict domaine d'étude, la psychologie adlérienne est acceptée comme une prise de conscience, l'aboutissement de vérités et de la compréhension du genre humain. Pourtant on dit que les idées d'Adler ont une centaine d'années d'avance sur leur temps, et encore aujourd'hui nous n'avons pas réussi à les comprendre complètement. Pour te dire à quel point elles étaient innovantes.

JEUNE HOMME : Alors, vous avez développé vos théories, initialement, non pas à partir de la philosophie grecque, mais du point de vue de la psychologie adlérienne ?

PHILOSOPHE : Oui, c'est exact.

JEUNE HOMME : D'accord. Il y a encore une chose que j'aimerais vous demander pour savoir où vous vous positionnez au départ. Vous êtes un philosophe ? Ou vous êtes un psychologue ?

PHILOSOPHE : Un philosophe ; une personne qui vit la philosophie. Et pour moi, la psychologie adlérienne est une forme de pensée qui est dans le droit-fil de la philosophie grecque, c'est *indubitablement* de la philosophie.

JEUNE HOMME : D'accord. Alors allons-y !

---

1. Au Japon. (NdT)

## POURQUOI NOUS POUVONS CHANGER

JEUNE HOMME : D'abord, voyons dans quel ordre nous allons discuter de tout cela. Vous dites que les gens peuvent changer. Ensuite vous allez un peu plus loin, et vous dites que tout le monde peut trouver le bonheur.

PHILOSOPHE : Oui, tout le monde, sans exception.

JEUNE HOMME : Gardons cette discussion sur le bonheur pour plus tard et occupons-nous d'abord du changement. Tout le monde aimerait pouvoir changer. Moi, pour commencer, et je suis sûr que, si on posait la question dans la rue, tout le monde serait d'accord. Mais pourquoi a-t-on tous l'impression qu'on veut changer ? Il n'y a qu'une réponse : parce qu'on ne peut pas. Si c'était facile de changer, on ne passerait pas autant de temps à en rêver. Même si on le souhaite ardemment, on ne peut pas changer. Et c'est pour ça qu'il y a toujours tellement de gens qui se laissent duper par de nouvelles religions, des séminaires de développement personnel douteux et n'importe quel prêche sur la façon dont tout le monde peut changer. Je me trompe ?

PHILOSOPHE : Eh bien, en réponse, je voudrais savoir pourquoi tu es si catégorique sur le fait que les gens ne peuvent pas changer.

JEUNE HOMME : Je vais vous expliquer. J'ai un ami, un gars, qui s'est enfermé dans sa chambre depuis plusieurs années. Il aimerait bien sortir, et il pense même qu'il aimerait avoir un boulot, si c'était possible. Alors il veut changer sa manière d'être. Je dis ça parce que je suis son ami, mais je vous assure que c'est quelqu'un de très sérieux qui pourrait être d'une grande utilité à la société. Sauf qu'il a peur de quitter sa chambre. S'il fait ne serait-ce qu'un pas à l'extérieur, il souffre de palpitations et ses bras et ses jambes se mettent à trembler. C'est une sorte de névrose ou de panique, j'imagine. Il veut changer, mais il ne peut pas.

PHILOSOPHE : À ton avis, pourquoi est-ce qu'il ne peut pas sortir ?

JEUNE HOMME : Je ne sais pas très bien. C'est peut-être à cause de sa relation avec ses parents, ou parce qu'il était la tête de turc à l'école ou au travail. Il se pourrait qu'il ait été traumatisé par quelque chose comme ça. Maintenant c'est peut-être le contraire – s'il a été trop chouchouté quand il était enfant, il n'arrive pas à affronter la réalité. Honnêtement, je ne sais pas, et je ne veux pas m'immiscer dans son passé ou sa situation de famille.

PHILOSOPHE : Donc, ce que tu dis, c'est que ton ami a connu des incidents dans son passé qui sont devenus la cause d'un traumatisme ou quelque chose comme cela, et que c'est pour cette raison qu'il ne peut plus sortir ?

JEUNE HOMME : Bien sûr. Avant un effet, il y a une cause. Ça n'a rien de mystérieux, ça.

PHILOSOPHE : Alors peut-être la raison pour laquelle il ne peut plus sortir réside-t-elle dans l'environnement familial qu'il a eu pendant son enfance. Il a été maltraité par ses parents et il a atteint l'âge adulte sans jamais se sentir aimé. C'est pour cela qu'il a peur d'interagir avec les gens et qu'il ne peut pas sortir. C'est plausible, n'est-ce pas ?

JEUNE HOMME : Oui, tout à fait plausible. J'imagine que ce serait effectivement vraiment difficile.

PHILOSOPHE : Et, en même temps, tu dis : « Avant un effet, il y a une cause. » Autrement dit, qui je suis maintenant (l'effet) découle d'événements qui se sont déroulés dans le passé (les causes). Est-ce que je comprends bien ?

JEUNE HOMME : Oui.

PHILOSOPHE : Alors, si le présent de chaque individu dans le monde dépend des incidents qu'il a connus dans le passé, d'après toi, est-ce qu'on n'arriverait pas à des choses vraiment étranges ? Tu ne vois pas ? Tous ceux qui auraient grandi maltraités par leurs parents devraient subir les mêmes effets que ton ami et devenir reclus, ou alors c'est que toute cette idée ne tient absolument pas debout. J'entends : si le passé détermine effectivement le présent et que les causes déterminent les effets.

JEUNE HOMME : Où voulez-vous en venir exactement ?

PHILOSOPHE : Si nous nous concentrons sur les causes du passé et essayons d'expliquer les choses exclusivement sous l'angle des causes et des effets, on aboutit au « déterminisme ». Parce que ce que cela veut dire, c'est que notre présent et notre futur ont déjà été décidés par des événements du passé et sont

inaltérables. Je me trompe ?

JEUNE HOMME : Donc, selon vous, le passé n'a pas d'importance ?

PHILOSOPHE : Oui, c'est la position de la psychologie adlérienne.

JEUNE HOMME : Je vois. Nos points de désaccord me paraissent un peu plus clairs. Mais, franchement, si on suit votre version, est-ce que cela ne signifierait pas à la fin qu'il n'y a aucune raison pour que mon ami ne puisse plus sortir ? Parce que vous dites que les incidents du passé n'ont pas d'importance. Je suis désolé, mais c'est absolument impensable. Il doit y avoir une raison qui justifie son confinement. Il doit y en avoir une, sinon on ne pourrait pas l'expliquer !

PHILOSOPHE : Juste, on ne pourrait pas l'expliquer. Alors, en psychologie adlérienne, on ne pense pas en termes de « causes » du passé, mais plutôt de « finalité » du présent.

JEUNE HOMME : Finalité du présent ?

PHILOSOPHE : Ton ami manque de confiance en lui, alors il ne peut pas sortir. Maintenant, vois les choses sous un autre angle. Il ne veut pas sortir, alors il crée un état d'anxiété.

JEUNE HOMME : Pardon ?

PHILOSOPHE : Pense à cela de la manière suivante : ton ami avait au départ le but de ne pas sortir, alors il a créé un état d'anxiété et de peur comme moyen de parvenir à son but. En psychologie adlérienne, c'est ce qu'on appelle la « téléologie ».

JEUNE HOMME : Vous plaisantez ! Mon ami a imaginé son anxiété et sa peur ? Est-ce que vous iriez jusqu'à dire que mon ami fait semblant d'être malade ?

PHILOSOPHE : Il ne fait pas semblant d'être malade. L'anxiété et la peur que ton ami ressent sont réelles. À l'occasion, il peut même souffrir de migraines ou avoir de violentes crampes d'estomac. Mais là aussi, ce sont des symptômes qu'il a créés afin d'atteindre le but de ne pas sortir.

JEUNE HOMME : Ce n'est pas vrai ! Impossible ! C'est trop déprimant !

PHILOSOPHE : Non. C'est la différence entre l'« étiologie » (l'étude de la causalité) et la « téléologie » (l'étude de la finalité d'un phénomène donné, plutôt que de sa cause). Tout ce que tu m'as dit s'appuie sur l'étiologie. Tant qu'on restera dans l'étiologie, on n'avancera pas d'un pas.

## LES TRAUMATISMES N'EXISTENT PAS

JEUNE HOMME : Si vous devez être aussi catégorique dans vos affirmations, j'aimerais une explication complète. Pour commencer, quelle est la différence dont vous parlez entre l'étiologie et la téléologie ?

PHILOSOPHE : Imaginons que tu aies un rhume avec une forte fièvre, et que tu sois allé voir le médecin. Supposons à présent que le médecin te dise que la raison pour laquelle tu es malade, c'est qu'hier, lorsque tu es sorti, tu n'étais pas assez couvert, et c'est pour cela que tu as attrapé un rhume. Tu serais content ?

JEUNE HOMME : Évidemment non. La raison me serait bien égale – que ce soit parce que je n'étais pas bien habillé ou qu'il pleuvait, ou encore autre chose. Ce sont les symptômes, le fait que maintenant j'aie une forte fièvre, qui m'importeraient. S'il est médecin, j'ai besoin qu'il me prescrive des médicaments, qu'il me fasse une piqûre, enfin qu'il prenne les mesures nécessaires.

PHILOSOPHE : Pourtant, ceux qui se positionnent du point de vue étiologique, y compris la plupart des conseillers et psychiatres, expliqueraient que ce dont vous souffriez provenait de telle et telle cause dans le passé, et se contenteraient de vous réconforter en disant : « Alors vous voyez, ce n'est pas votre faute. » L'argument des prétendus traumatismes est typique de l'étiologie.

JEUNE HOMME : Attendez une minute ! Est-ce que vous niez complètement l'existence des traumatismes ?

PHILOSOPHE : Oui. Catégoriquement.

JEUNE HOMME : Quoi ! Vous n'êtes pas, ou je suppose que je devrais dire : Adler n'est-il pas une autorité en matière de psychologie ?

PHILOSOPHE : En psychologie adlérienne, le traumatisme est catégoriquement nié. C'était une position totalement nouvelle et révolutionnaire. Assurément la vision freudienne sur le traumatisme est fascinante. L'idée de Freud est que les blessures psychiques (les traumatismes) d'une personne sont la cause de son absence de bonheur actuelle. Lorsque l'on considère la vie d'une personne comme un vaste récit, il y a une causalité et un sens du développement dramatique facilement compréhensibles qui créent de profondes impressions et qui sont extrêmement séduisants. Mais Adler, qui nie l'argument du traumatisme, énonce : « Aucune expérience n'est en soi la cause d'un succès ou d'un échec. Nous ne souffrons pas du choc de nos expériences – ce qu'on appelle le "trauma" – mais nous en faisons exactement ce qui sert notre but. Nous nous autodéterminons par le sens que nous donnons à nos expériences. »

JEUNE HOMME : Alors nous en faisons ce qui sert notre but ?

PHILOSOPHE : Exactement. Réfléchis à ce qu'Adler veut dire lorsqu'il parle du moi qui est déterminé non pas par nos expériences mais par le sens que nous leur donnons. Il ne dit pas que l'expérience d'une calamité ou de maltraitance affreuse dans l'enfance, ou d'autres événements de ce genre, n'a aucune influence sur la formation de la personnalité ; son influence est grande. Mais, l'important, c'est que rien n'est réellement déterminé par cette influence. Nous déterminons notre propre vie en fonction du sens que nous donnons à ces expériences passées. Ta vie n'est pas quelque chose que quelqu'un te donne, mais quelque chose que tu choisis toi-même, et c'est toi qui décides comment tu vis.

JEUNE HOMME : D'accord, alors vous dites que mon ami s'est enfermé lui-même dans sa chambre parce que c'était réellement son choix de vivre comme cela ? C'est grave. Croyez-moi, ce n'est pas ce qu'il veut. Au mieux, c'est quelque chose qu'il a été obligé de choisir à cause des circonstances. Il n'a pas eu d'autre choix que de devenir celui qu'il est maintenant.

PHILOSOPHE : Non. Même en supposant que ton ami croie réellement : *Je ne peux pas trouver ma place dans la société parce que j'ai été maltraité par mes parents*, c'est toujours parce que c'est son *but* de croire cela.

JEUNE HOMME : Vous parlez d'un but !

PHILOSOPHE : Dans un premier temps, son but immédiat a été probablement de « ne pas sortir ». Il a créé son anxiété et sa peur pour justifier le fait de rester à l'intérieur.

JEUNE HOMME : Mais pourquoi il ne veut pas sortir ? C'est là que réside le



problème.

PHILOSOPHE : Eh bien, mets-toi à la place de ses parents. Comment te sentirais-tu si ton enfant restait enfermé dans une pièce ?

JEUNE HOMME : Je serais inquiet bien sûr. Je voudrais l'aider à retourner dans la société. Je voudrais qu'il se sente bien et je me demanderais si j'avais commis une erreur dans ma façon de l'élever. Je suis certain que je serais sérieusement inquiet et que j'essaierais par tous les moyens imaginables de le remettre sur la voie d'une existence normale.

PHILOSOPHE : C'est *là* que réside le problème.

JEUNE HOMME : Comment ça ?

PHILOSOPHE : Si je reste dans ma chambre tout le temps, sans jamais sortir, mes parents vont se faire du souci. Je peux obtenir que toute l'attention de mes parents soit centrée sur moi. Ils seront toujours très prudents avec moi et me ménageront. D'un autre côté, si je fais ne serait-ce qu'un pas en dehors de la maison, je ferai juste partie d'une masse sans visage et personne ne fera attention à moi. Je serai entouré de gens que je ne connais pas, je ne serai plus qu'un individu lambda, ou moins que ça encore. Et plus personne ne s'occupera particulièrement de moi... Ce n'est pas rare, ce genre d'histoires sur les personnes recluses.

JEUNE HOMME : Dans ce cas, si je suis votre raisonnement, mon ami a atteint son but et il est satisfait de sa situation actuelle ?

PHILOSOPHE : Je doute qu'il soit satisfait, et je suis sûr qu'il n'est pas heureux non plus. Mais il ne fait aucun doute non plus qu'il agit conformément à son but. Ce n'est pas quelque chose de propre à ton ami. Chacun d'entre nous vit en fonction d'un certain but. C'est ce que la téléologie nous dit.

JEUNE HOMME : Jamais de la vie. Je refuse : pour moi cette idée est totalement inacceptable. Regardez, mon ami est...

PHILOSOPHE : Écoute, cette discussion ne mènera nulle part si nous continuons à parler de ton ami. Cela va devenir un jugement par contumace et ça ne servirait à rien. Prenons un autre exemple.

JEUNE HOMME : D'accord, en voici un : c'est ma propre histoire, quelque chose qui m'est arrivé pas plus tard qu'hier.

PHILOSOPHE : Oh ? Je suis tout ouïe.

## NOUS FABRIQUONS LA COLÈRE

JEUNE HOMME : Hier après-midi, je lisais un livre dans un café quand un serveur est passé trop près et a renversé du café sur ma veste. Je venais de l'acheter, et c'est ma plus belle veste. Je n'ai pas pu m'en empêcher : je me suis mis en colère. Je lui ai hurlé dessus à pleins poumons. Je ne suis d'habitude pas du genre à parler fort dans les endroits publics. Mais hier, dans ce café, on n'entendait que mes hurlements, parce que je suis sorti de mes gonds et que j'ai oublié ce que je faisais. Alors, qu'est-ce que vous dites de ça ? Vous voyez un but là-dedans ? On a beau retourner les faits dans tous les sens, est-ce que ce n'est pas l'exemple d'un comportement qui est déclenché par une cause ?

PHILOSOPHE : Donc, tu as été stimulé par l'émotion de la colère et tu t'es retrouvé à crier. Alors que tu es d'ordinaire plutôt pondéré, tu n'as pas pu t'empêcher d'être en colère. C'était une circonstance inévitable, et tu ne pouvais rien y faire. C'est bien ce que tu dis ?

JEUNE HOMME : Oui, parce que c'est arrivé si vite. Les mots sont sortis de ma bouche avant même que j'aie le temps de penser.

PHILOSOPHE : Alors imagine que tu aies eu un couteau sur toi hier, et que, quand tu as explosé, tu te sois laissé aller à poignarder ce serveur. Pourrais-tu toujours justifier cela en disant : « C'était une circonstance inévitable, et je ne pouvais rien y faire ? »

JEUNE HOMME : Ce... Allons, c'est un argument un peu extrême !

PHILOSOPHE : Ce n'est pas un argument extrême. Si l'on poursuit ton raisonnement, tout délit commis sous l'emprise de la colère peut être mis sur le compte de la colère, et la responsabilité ne pourra plus en être imputée à la personne parce que, fondamentalement, d'après toi, les gens ne peuvent pas

contrôler leurs émotions.

JEUNE HOMME : Ben, comment, sinon, expliquez-vous ma colère ?

PHILOSOPHE : C'est facile. Tu n'es pas sorti de tes gonds, et ensuite tu as commencé à crier. C'est uniquement que tu t'es mis en colère de façon à pouvoir crier. Autrement dit, pour pouvoir atteindre ton but de crier, tu as créé l'émotion de la colère.

JEUNE HOMME : Qu'est-ce que vous voulez dire ?

PHILOSOPHE : Le but de crier était là avant tout le reste. Ce qui veut dire qu'en criant tu voulais faire en sorte que le serveur plie devant toi et écoute ce que tu avais à dire. Pour parvenir à cela, tu as fabriqué l'émotion de la colère.

JEUNE HOMME : Je l'ai fabriquée ? Vous voulez rire !

PHILOSOPHE : Alors pourquoi as-tu élevé la voix ?

JEUNE HOMME : Comme je l'ai dit tout à l'heure, je suis sorti de mes gonds. J'étais profondément contrarié.

PHILOSOPHE : Non. Tu aurais pu expliquer le problème sans lever la voix, et le serveur se serait très probablement excusé sincèrement, il aurait essuyé ta veste avec un linge propre et aurait pris d'autres mesures appropriées. Il aurait même pu s'arranger pour la faire nettoyer au pressing. Et quelque part dans ton esprit, tu te doutais qu'il pourrait faire ce genre de choses, mais, malgré cela, tu as crié. Tu n'avais pas envie de te lancer dans des explications avec de simples mots, et c'est pour cela que tu as essayé de faire plier ce serveur qui ne t'opposait aucune résistance. L'outil que tu as utilisé pour faire cela, c'était l'émotion de la colère.

JEUNE HOMME : Impossible. Vous ne pouvez pas me faire avaler ça. J'ai fabriqué la colère pour qu'il s'abaisse devant moi ? Je vous jure, je n'ai pas eu ne serait-ce qu'une seconde pour penser à un truc pareil. Je n'ai pas réfléchi pour ensuite me mettre en colère. La colère est une émotion plus impulsive.

PHILOSOPHE : C'est exact, la colère est une émotion instantanée. Maintenant écoute, j'ai une histoire. Un jour, il y avait une mère et sa fille qui se disputaient ouvertement. Et puis, tout à coup, le téléphone a sonné. « Allô ? » La mère s'est dépêchée de décrocher, la voix encore sous l'émotion de la colère. C'était le professeur principal de sa fille au téléphone. Dès que la mère a compris qui appelait, le ton de sa voix a changé et elle est devenue très polie. Puis, pendant les cinq minutes qui ont suivi, elle a poursuivi la conversation avec sa voix la plus aimable. Une fois qu'elle a raccroché, son expression a changé de nouveau et elle a recommencé instantanément à crier sur sa fille.

JEUNE HOMME : Ça n'a rien d'extraordinaire.

PHILOSOPHE : Tu ne saisis pas ? En un mot, la colère est un outil que l'on peut sortir en fonction des besoins. On peut le mettre de côté au moment où le téléphone sonne, et le reprendre quand on raccroche. La mère ne hurle pas parce qu'elle ne peut pas contrôler sa colère. Elle utilise simplement la colère pour en imposer à sa fille avec sa forte voix, et ainsi faire valoir son opinion.

JEUNE HOMME : Alors la colère est un moyen d'atteindre un but ?

PHILOSOPHE : C'est ce que dit la téléologie.

JEUNE HOMME : Ah, je vois maintenant. Sous votre air doux, vous êtes terriblement nihiliste ! Qu'on parle de colère ou de mon ami reclus, toutes vos idées sont truffées de méfiance vis-à-vis des êtres humains !

# COMMENT VIVRE SANS ÊTRE ASSUJETTI À SON PASSÉ ?

PHILOSOPHE : En quoi suis-je nihiliste ?

JEUNE HOMME : Réfléchissez. Pour dire les choses simplement, vous niez les émotions humaines. Vous dites que les émotions ne sont rien que des outils ; que ce ne sont que les moyens d'atteindre des buts. Mais écoutez : si vous niez les émotions, vous maintenez une position qui tente de nier notre humanité, aussi. Parce que ce sont nos émotions, et le fait que nous sommes influencés par toutes sortes de sentiments, qui font de nous des humains. Si nous nions les émotions, les humains ne sont rien de plus que de piètres machines. Si ce n'est pas du nihilisme, alors qu'est-ce que le nihilisme ?

PHILOSOPHE : Je ne nie pas l'existence des émotions. Tout le monde a des émotions. Cela va sans dire. Mais si tu affirmes que les gens sont des êtres qui ne peuvent pas résister à leurs émotions, alors je m'inscris en faux contre cela. La psychologie adlérienne est une forme de pensée, une philosophie qui est diamétralement opposée au nihilisme. Nous ne sommes pas assujettis à nos émotions. Si l'on poursuit dans ce sens, cela montre non seulement que « les gens ne sont pas assujettis à leurs émotions », mais en plus que « nous ne sommes pas assujettis au passé ».

JEUNE HOMME : Donc les gens ne sont assujettis ni aux émotions ni au passé ?

PHILOSOPHE : Bon, imaginons, par exemple, quelqu'un dont les parents ont divorcé dans son enfance. N'est-ce pas là quelque chose d'objectif, comme l'eau du puits qui est toujours à 18 degrés ? Maintenant, ce divorce, il a l'air plutôt chaud ou plutôt froid ? Voilà quelque chose de lié à « maintenant », quelque chose de subjectif. Quel que soit ce qui est arrivé dans le passé, c'est le sens qui

lui est attribué qui détermine ce que sera le présent de quelqu'un.

JEUNE HOMME : La question n'est pas : « Qu'est-ce qui s'est passé ? », mais « Comment ça s'est résolu ? »

PHILOSOPHE : Exactement. On ne peut pas retourner dans le passé avec une machine à remonter le temps. On ne peut pas reculer les aiguilles de la pendule du temps. Si tu restes dans l'étiologie, tu seras pieds et poings liés par le passé et tu ne pourras jamais trouver le bonheur.

JEUNE HOMME : C'est exact ! On ne peut pas changer le passé, et c'est précisément pour ça que la vie est si dure.

PHILOSOPHE : La vie n'est pas seulement dure. Si le passé déterminait tout et qu'on ne puisse pas le changer, nous qui vivons aujourd'hui ne pourrions plus aller de l'avant dans nos vies. Qu'en résulterait-il ? Nous aboutirions à cette sorte de nihilisme et de pessimisme qui perd espoir dans le monde et renonce à la vie. L'étiologie freudienne, qui est caractérisée par l'argument du trauma, est du déterminisme sous une forme différente, et mène au nihilisme. Vas-tu accepter ce genre de valeurs ?

JEUNE HOMME : Je ne veux pas les accepter, mais le passé est si puissant !

PHILOSOPHE : Pense aux différentes possibilités. Si l'on assume que les gens sont des êtres qui peuvent changer, un ensemble de valeurs fondées sur l'étiologie devient indéfendable, et l'on est obligé de prendre naturellement la position de la téléologie.

JEUNE HOMME : Alors, d'après vous, on devrait toujours partir du postulat que « les gens peuvent changer » ?

PHILOSOPHE : Bien sûr. Et s'il te plaît, comprends bien ceci : c'est l'étiologie freudienne qui dénie notre libre arbitre et traite les humains comme des machines.

Le jeune homme fit une pause et jeta un coup d'œil autour de lui, dans le cabinet du philosophe. Du sol au plafond, des rayonnages de livres tapissaient les murs et, sur un petit bureau en bois, reposaient un stylo à plume et ce qui semblait être un manuscrit partiellement écrit. « Les gens ne sont pas mus par des causes du passé, mais ils avancent vers des buts qu'ils établissent eux-mêmes » – voilà ce qu'affirmait le philosophe. La téléologie qu'il soutenait était une idée qui rejetait totalement la causalité de la respectable psychologie, et le jeune homme trouvait cela impossible à accepter. Alors, de quel point de vue devait-il partir pour défendre sa position ? Le jeune homme prit une profonde inspiration.

## SOCRATE ET ADLER

JEUNE HOMME : O.K. Je vais vous parler d'un autre ami à moi, un dénommé Y. C'est quelqu'un qui a une personnalité rayonnante et qui parle facilement à n'importe qui. Il est comme un tournesol – tout le monde l'aime, et les gens sourient dès qu'il est dans les parages. Moi, au contraire, j'ai toujours eu du mal en société, et j'ai l'esprit plutôt tordu de bien des manières. Or, d'après vous, les gens peuvent changer selon le principe de la téléologie d'Adler ?

PHILOSOPHE : Oui. Toi, moi, tout le monde peut changer.

JEUNE HOMME : Alors est-ce que vous croyez que je pourrais devenir quelqu'un comme Y ? Au fond de mon cœur, j'aimerais vraiment être comme lui.

PHILOSOPHE : Au stade où l'on en est, je dois avouer qu'il ne faut même pas y songer.

JEUNE HOMME : Tiens donc ! Maintenant vous vous montrez sous votre vrai jour ! Alors, allez-vous retirer votre théorie ?

PHILOSOPHE : Non. Hélas, tu n'as pour l'instant quasiment aucune compréhension de la psychologie adlérienne. La première étape avant de pouvoir changer, c'est de savoir.

JEUNE HOMME : Alors, si je peux comprendre ne serait-ce qu'un peu de cette psychologie, puis-je devenir une personne comme Y ?

PHILOSOPHE : Pourquoi se précipiter pour obtenir des réponses ? Tu devrais parvenir aux réponses par toi-même, et ne pas compter sur ce que quelqu'un d'autre peut te procurer. Les réponses venant des autres ne sont rien de plus que des solutions de dépannage ; elles n'ont aucune valeur. Regarde Socrate, qui n'a pas laissé un seul livre écrit de sa propre main. Il passait ses journées à avoir des débats publics avec les citoyens d'Athènes, en particulier les jeunes, et c'est son disciple, Platon, qui a transcrit sa philosophie par écrit pour les générations



futures. Adler aussi a manifesté peu d'intérêt pour les activités littéraires, et il préférait se livrer à des conversations directes dans des cafés à Vienne et animer de petits groupes de discussion. C'est sûr que ce n'était pas un intellectuel de bureau.

JEUNE HOMME : Ainsi, Socrate et Adler transmettaient tous les deux leurs idées par le dialogue ?

PHILOSOPHE : C'est exact. Notre dialogue va te permettre de dissiper tous tes doutes. Et tu commenceras à changer. Non pas par mes mots, mais par tes propres actions. Je ne veux pas retirer ce processus précieux qui permet d'arriver à des réponses par le biais du dialogue.

JEUNE HOMME : On va donc essayer de faire revivre le genre de dialogues que Socrate et Adler menaient ? Dans ce petit cabinet ?

PHILOSOPHE : Ce n'est pas assez bien pour toi ?

JEUNE HOMME : C'est ce que j'espère découvrir ! Alors allons aussi loin que possible, jusqu'à ce que vous retiriez votre théorie ou que je m'incline devant vous.

# EST-CE BIEN D'ÊTRE EXACTEMENT TEL QUE TU ES ?

PHILOSOPHE : Bien, alors retournons à ta demande. Ainsi tu aimerais être une personne plus enjouée, comme Y ?

JEUNE HOMME : Mais vous venez de rejeter ça en disant qu'il ne fallait même pas y songer ! Donc je suppose que c'est comme ça, et puis c'est tout. Je disais ça simplement pour vous donner du fil à retordre – je me connais suffisamment. Je ne pourrai jamais être quelqu'un comme ça.

PHILOSOPHE : Pourquoi pas ?

JEUNE HOMME : C'est évident. Parce que nous avons des personnalités différentes ou, si vous préférez, un « tempérament » différent.

PHILOSOPHE : Hum !...

JEUNE HOMME : Vous, par exemple, vous vivez entouré par tous ces livres. Vous lisez un nouveau livre et vous acquérez de nouvelles connaissances. En gros, vous passez votre temps à accumuler des connaissances. Plus vous lisez, plus vos connaissances augmentent. Vous découvrez de nouveaux concepts que vous jugez utiles, et vous avez l'impression qu'ils vous changent. Écoutez, navré de vous dire ça, mais vous aurez beau accumuler les connaissances, ça ne changera pas fondamentalement votre tempérament ou votre personnalité. Si vos bases deviennent faussées, tout ce que vous avez appris ne servira à rien. Oui, toutes les connaissances que vous avez accumulées vont s'effondrer autour de vous, et hop ! vous vous retrouverez à la case départ ! Et c'est la même chose pour les idées d'Adler. Quel que soit le nombre de faits que j'accumulerai sur lui, ils n'auront aucun effet sur ma personnalité. Les connaissances qu'on accumule ne sont jamais que des connaissances jusqu'à ce que, tôt ou tard, on les élimine.

PHILOSOPHE : Alors permets-moi de te poser cette question : pourquoi, à ton avis, veux-tu devenir comme Y ? J'imagine que tu veux juste être une personne différente, que ce soit Y ou quelqu'un d'autre. Quel est là ton but ?

JEUNE HOMME : Vous parlez à nouveau de but ? Comme je l'ai dit tout à l'heure, c'est juste que je l'admire, et je pense que je serais plus heureux si j'étais comme lui.

PHILOSOPHE : Tu penses que tu serais plus heureux si tu étais comme lui. Ce qui veut dire que tu n'es pas heureux maintenant, n'est-ce pas ?

JEUNE HOMME : Mais enfin !...

PHILOSOPHE : Juste là tu es incapable de te sentir vraiment heureux. C'est parce que tu n'as pas appris à t'aimer. Et, pour essayer de t'aimer, tu aimerais bien renaître comme personne différente. Tu espères devenir comme Y, et jeter celui que tu es maintenant. Correct ?

JEUNE HOMME : Oui, je suppose qu'on peut dire ça comme ça ! Regardons les choses en face : je me déteste ! Moi, celui qui s'amuse, là, à discuter de concepts philosophiques vieux jeu et qui ne peut pas s'empêcher de faire ce genre de choses – oui, je me déteste vraiment.

PHILOSOPHE : Ce n'est pas grave. Si tu demandais autour de toi quelles personnes disent s'aimer, tu serais bien en peine de trouver quelqu'un qui gonflerait la poitrine avec fierté en disant : « Oui : moi, je m'aime. »

JEUNE HOMME : Et vous ? Vous vous aimez ?

PHILOSOPHE : Pour le moins, je ne pense pas que j'aimerais être quelqu'un d'autre et j'accepte qui je suis.

JEUNE HOMME : Vous acceptez qui vous êtes ?

PHILOSOPHE : Écoute, tu auras beau vouloir être Y, tu ne pourras pas renaître en tant que lui. Tu n'es pas Y. Il n'y a rien de mal à être qui tu es. Attention, je ne dis pas que c'est bien d'être « exactement tel que tu es ». Si tu es incapable de te sentir vraiment heureux, alors c'est évident qu'il y a quelque chose qui cloche. Tu dois mettre un pied devant l'autre et ne pas t'arrêter.

JEUNE HOMME : C'est un peu dur de dire les choses comme ça, mais je comprends ce que vous voulez dire. C'est clair que je ne me conviens pas « exactement tel que je suis ». Il faut que j'avance.

PHILOSOPHE : Pour citer Adler encore une fois : « L'important, ce n'est pas ce dont on a été doté à la naissance, mais l'utilisation que l'on fait de ce bagage. »

Tu veux devenir Y ou quelqu'un d'autre parce que tu es totalement obnubilé par ce dont tu as été doté à la naissance. Il faut au contraire que tu te concentres sur ce que tu peux faire de ton bagage.

# LE MAL DE VIVRE EST QUELQUE CHOSE QUE L'ON CHOISIT

JEUNE HOMME : N'importe quoi. Ça ne tient pas debout.

PHILOSOPHE : Pourquoi ça ne tient pas debout ?

JEUNE HOMME : Pourquoi ? Certaines personnes naissent dans un milieu aisé avec des parents qui sont sympas, alors que d'autres naissent pauvres avec de mauvais parents. Parce que le monde est ainsi fait. Et je ne veux pas vraiment entrer dans ce genre de sujet parce qu'il n'y a pas d'égalité dans le monde et que les différences entre les races, les nationalités et les ethnies sont plus profondes que jamais. C'est normal de se concentrer sur ce qu'on a reçu à la naissance. Tout votre discours n'est que de la théorie académique – vous ignorez le monde réel !

PHILOSOPHE : C'est toi qui ignores la réalité. Est-ce que faire une fixation sur ce avec quoi tu es né change la réalité ? Nous ne sommes pas des machines interchangeables. Ce n'est pas de remplacement qu'on a besoin, mais de régénération.

JEUNE HOMME : Pour moi, remplacement ou régénération, c'est la même chose. Vous évitez le vrai problème. Écoutez, le mal de vivre depuis la naissance, ça existe. Commencez par accepter ça, s'il vous plaît.

PHILOSOPHE : Je n'accepterai pas cela.

JEUNE HOMME : Pourquoi ?

PHILOSOPHE : Pour commencer, là, maintenant, tu es incapable de sentir le vrai bonheur. Tu trouves que la vie est dure, et tu aimerais même pouvoir renaître comme une personne différente. Mais si tu n'es pas heureux maintenant, c'est parce que tu as choisi toi-même de « ne pas être heureux ». Pas parce que tu n'es

pas né sous une bonne étoile.

JEUNE HOMME : J'ai choisi de ne pas être heureux ? Comment je peux accepter une idée pareille ?

PHILOSOPHE : Cela n'a rien d'extraordinaire. C'est quelque chose qui se répète depuis l'Antiquité grecque. As-tu entendu le dicton « Personne ne désire le mal » ? C'est ce qu'on appelle en général un « paradoxe socratique ».

JEUNE HOMME : Le monde ne manque pas de gens qui désirent le mal, vous ne croyez pas ? Évidemment, avec tous les voleurs et les meurtriers, sans compter tous les politiciens et les officiels avec leurs propositions brumeuses. C'est probablement plus difficile de trouver une personne vraiment bien, droite, qui ne désire pas le mal.

PHILOSOPHE : Il n'y a aucun doute que le monde ne manque pas de manifestations du mal. Mais personne, pas même le plus endurci des criminels, ne se lance dans le crime par pur désir de s'engager dans le mal. Chaque criminel a une raison interne pour se livrer au crime. Un différend en matière d'argent va conduire quelqu'un à s'impliquer dans un meurtre, par exemple. Pour celui qui le commet, c'est quelque chose qui a une justification et qui pourrait être considéré comme « bon, bien ». Bien sûr, il ne s'agit pas de « bon » au sens moral, mais dans le sens « qui apporte un bénéfice ».

JEUNE HOMME : Qui apporte un bénéfice ?

PHILOSOPHE : Le mot grec pour « bon, bien » (*agathôn*) n'a pas de connotation morale. Cela veut simplement dire « qui apporte un bénéfice ». À l'inverse, le mot qui traduit « mal » signifie « qui n'apporte pas de bénéfice ». Notre monde est plein d'injustices et de méfaits de toutes sortes, et pourtant il n'est pas une personne qui désire le mal au sens le plus strict du terme, c'est-à-dire quelque chose « qui n'apporte pas de bénéfice ».

JEUNE HOMME : Qu'est-ce que ça a à voir avec moi ?

PHILOSOPHE : À un moment dans ta vie, tu as choisi de « ne pas être heureux ». Ce n'est pas parce que tu es né dans un milieu malheureux ou que tu t'es retrouvé dans une situation malheureuse. C'est que tu as jugé que « ne pas être heureux » t'apportait quelque chose.

JEUNE HOMME : Pourquoi ? Pour quoi ?

PHILOSOPHE : Comment justifies-tu cela ? Pourquoi as-tu choisi de ne pas être heureux ? Je n'ai aucun moyen de connaître le pourquoi du comment. Peut-être que cela deviendra plus clair au fur et à mesure de notre débat.

JEUNE HOMME : Vous essayez vraiment de me tourner en ridicule. Vous trouvez que ça passe pour de la philosophie ? Je n'accepte absolument pas ça.

Malgré lui, le jeune homme se leva et lança un regard furieux au philosophe. *J'ai choisi d'être malheureux ? Parce que c'était bien pour moi ? Quel argument absurde ! Pourquoi tous ces efforts pour me tourner en dérision ? Qu'est-ce que j'ai fait de mal ? Je démantèlerai son argument, coûte que coûte. Je le ferai s'agenouiller devant moi.* Le jeune homme rougit d'excitation.



# LES GENS CHOISISSENT TOUJOURS DE NE PAS CHANGER

PHILOSOPHE : Assieds-toi. En l'état actuel des choses, rien d'étonnant à ce que nos visions divergent. Je vais maintenant donner une explication simple sur la manière dont les humains sont compris dans la psychologie adlérienne.

JEUNE HOMME : D'accord, mais soyez bref, s'il vous plaît.

PHILOSOPHE : Tout à l'heure, tu as dit qu'une personne ne pouvait pas changer son tempérament ou sa personnalité. En psychologie adlérienne, on décrit la personnalité et le tempérament par le mot « style de vie ».

JEUNE HOMME : Style de vie ?

PHILOSOPHE : Oui. Le style de vie, c'est la manière dont on a tendance à penser et à agir.

JEUNE HOMME : Notre tendance à penser et à agir ?

PHILOSOPHE : Comment on voit le monde. Et comment on se voit soi-même. Si tu veux, le style de vie c'est un concept qui rassemble ces différentes façons de trouver du sens. Dans son acception la plus stricte, le style de vie pourrait être défini comme la personnalité de quelqu'un ; pris de manière plus large, c'est un mot qui englobe la vision du monde de cette personne et la façon dont elle voit la vie.

JEUNE HOMME : Sa vision du monde ?

PHILOSOPHE : Imagine quelqu'un qui se fait du souci à propos de lui-même et qui dit : « Je suis un pessimiste. » Il pourrait reformuler cela et dire : « J'ai une vision pessimiste du monde. » On pourrait considérer que ce n'est pas un problème de personnalité, mais plutôt de vision du monde. Il semble que le mot

« personnalité » ait une nuance qui suggère qu'elle n'est pas modifiable. Mais si l'on parle d'une vision du monde, eh bien, il devrait être possible de la modifier.

JEUNE HOMME : Hum. Ce n'est pas très clair. Quand vous dites « style de vie », vous voulez dire « façon de vivre » ?

PHILOSOPHE : Oui, tu pourrais dire cela de cette manière. Pour être un peu plus précis, c'est « la façon dont devrait être notre vie ». Tu penses probablement que l'on est doté d'un tempérament et d'une personnalité, sans aucune connexion avec la volonté. Mais en psychologie adlérienne, le style de vie est considéré comme quelque chose que l'on choisit pour soi-même.

JEUNE HOMME : Que l'on choisit pour soi-même ?

PHILOSOPHE : Oui, exactement. Tu choisis ton style de vie.

JEUNE HOMME : Donc non seulement j'ai choisi d'être malheureux, mais j'ai même été jusqu'à me choisir cette personnalité tordue, aussi ?

PHILOSOPHE : Absolument.

JEUNE HOMME : Ha ! Vous poussez le bouchon, là ! Quand j'en ai pris conscience, j'avais déjà cette personnalité. Je n'ai certainement aucun souvenir de l'avoir choisie. Mais c'est la même chose pour vous, n'est-ce pas ? Être capable de choisir sa propre personnalité à volonté... Maintenant on a l'impression que vous parlez de robots, pas de personnes.

PHILOSOPHE : Évidemment que tu n'as pas consciemment choisi cette « sorte d'ego ». Ton premier choix était sans doute inconscient, combiné à des facteurs externes que tu as mentionnés : la race, la nationalité, la culture, et l'environnement familial. Ces facteurs ont certainement eu une influence significative sur ce choix. Néanmoins, c'est toi qui as choisi cette sorte d'ego.

JEUNE HOMME : Je ne comprends pas ce que vous dites. Comment diable aurais-je bien pu choisir ça ?

PHILOSOPHE : D'après la psychologie adlérienne, cela arrive autour de l'âge de 10 ans.

JEUNE HOMME : Bon, disons, pour les besoins du débat – et là je m'avance vraiment imprudemment –, que j'avais 10 ans et que j'avais inconsciemment fait ce choix de « style de vie », comme vous l'appellez. Qu'est-ce que ça change ? Vous pouvez appeler ça « personnalité » ou « tempérament » ou « style de vie », mais, de toute façon, j'étais déjà devenu cette sorte d'ego. Cet état de fait ne change absolument pas.

PHILOSOPHE : Ce n'est pas vrai. Si ton style de vie n'est pas quelque chose que tu as eu à la naissance, mais quelque chose que tu as choisi toi-même, alors il doit être possible d'en choisir un tout nouveau.

JEUNE HOMME : Alors vous dites que je peux en choisir un tout nouveau ?

PHILOSOPHE : Peut-être que tu n'as pas eu conscience de ton style de vie jusqu'à maintenant, et peut-être que tu n'as pas eu conscience du concept de style de vie non plus. Bien sûr, personne ne peut choisir sa propre naissance. Être né dans ce pays, à cette époque et avec ces parents, sont des choses que tu n'as pas choisies. Et toutes ces choses ont une profonde influence. Il t'arrivera sans doute d'être déçu et de te mettre à regarder d'autres gens en pensant : *J'aurais bien aimé être né comme eux*. Mais tu ne peux pas en rester là. Le problème n'est pas le passé, mais il est ici, dans le présent. Et maintenant tu sais ce que c'est que le style de vie. Mais ce que tu en fais dorénavant est de ta responsabilité. Que tu continues de choisir le style de vie que tu as eu jusqu'à maintenant, ou que tu choisisses d'en changer complètement, ça ne tient qu'à toi.

JEUNE HOMME : Et comment je choisis à nouveau ? Vous me dites : « Tu as choisi ce style de vie toi-même, alors vas-y, choisis-en un nouveau, là, maintenant », mais c'est absolument impossible : je ne peux pas changer tout d'un coup !

PHILOSOPHE : Si, tu *peux*. Les gens peuvent changer n'importe quand, quel que soit l'environnement dans lequel ils sont. Lorsque tu n'es pas capable de changer, c'est seulement que tu prends la décision de ne pas changer.

JEUNE HOMME : Que voulez-vous dire exactement ?

PHILOSOPHE : Les gens sont constamment en train de choisir leur style de vie. Rien que maintenant, alors que nous avons ce tête-à-tête, nous choisissons le nôtre. Tu te décris comme une personne malheureuse. Tu dis que tu veux changer, là, tout de suite. Tu vas même jusqu'à prétendre que tu veux renaître comme une personne différente. Alors après tout cela, pourquoi n'es-tu toujours pas capable de changer ? C'est parce que tu persistes dans ta décision de ne pas changer de style de vie.

JEUNE HOMME : Non, vous ne voyez pas que c'est complètement illogique ? Je veux vraiment changer ; c'est mon souhait le plus sincère. Alors comment est-ce que je pourrais prendre une décision qui va à l'encontre de ça ?

PHILOSOPHE : Malgré ses quelques petits désagréments et ses quelques contraintes, tu estimes probablement que le style de vie que tu as maintenant est le plus pratique, et que c'est tout simplement plus facile de laisser les choses telles qu'elles sont. Si tu ne changes rien, l'expérience te permet de réagir

correctement aux événements lorsqu'ils se manifestent, tout en devinant le résultat de tes actions. On pourrait dire que c'est comme conduire sa bonne vieille voiture. Elle fait peut-être un bruit de casserole à l'occasion, mais on peut en tenir compte et la manœuvrer facilement. Si, au contraire, on choisit un nouveau style de vie, personne ne peut prédire ce qui arrivera peut-être à son nouvel ego, ou avoir la moindre idée sur la manière de réagir aux événements lorsqu'ils se présenteront. Ce sera dur de deviner de quoi le futur sera fait, et la vie sera pleine d'anxiété. Qui sait si ce ne sera pas une vie plus douloureuse et malheureuse ? Autrement dit, les gens se plaignent de différentes choses, mais c'est plus facile et plus sûr de ne rien changer.

JEUNE HOMME : On veut changer, mais ça fait peur, de changer ?

PHILOSOPHE : Lorsque nous essayons de changer de style de vie, nous mettons notre courage à l'épreuve. Il y a l'anxiété générée par le changement, et la déception associée au fait de ne pas changer. Je suis sûr que tu as choisi cette dernière.

JEUNE HOMME : Attendez... Vous venez d'utiliser le mot « courage » à l'instant.

PHILOSOPHE : Oui. La psychologie adlérienne est une psychologie du courage. Ton mal de vivre ne peut pas être mis sur le compte de ton passé ou de ton environnement. Et ce n'est pas que tu manques de compétences. Tu manques simplement de courage. On pourrait dire qu'il te manque le courage d'être heureux.

# TA VIE SE DÉCIDE ICI ET MAINTENANT

JEUNE HOMME : Le courage d'être heureux, c'est ça ?

PHILOSOPHE : Tu veux plus d'explications ?

JEUNE HOMME : Non, attendez. Il y a quelque chose qui n'est pas clair. D'abord vous me dites que le monde est un endroit simple. Que c'est seulement à cause de moi s'il paraît compliqué, que c'est ma vision subjective qui le rend comme ça. Et aussi, que la vie semble compliquée simplement parce que je la rends compliquée, et que c'est pour toutes ces raisons que je n'arrive pas à connaître le bonheur. Ensuite vous dites qu'on devrait suivre la position de la téléologie, par opposition à l'étiologie freudienne ; que l'on ne doit pas rechercher des causes dans son passé, et qu'on devrait nier la notion de traumatisme. Vous dites que les gens agissent pour atteindre un but qu'ils se sont donné, et non que ce sont des créatures mues par des causes dans leur passé. C'est bien ça ?

PHILOSOPHE : Oui.

JEUNE HOMME : De plus, comme postulat principal de la téléologie, vous dites que les gens peuvent changer. Que les gens choisissent en permanence leur style de vie.

PHILOSOPHE : C'est exact.

JEUNE HOMME : Donc, si je m'avère incapable de changer, c'est parce que je prends moi-même sans arrêt la décision de ne pas changer. Je n'ai pas le courage de choisir un nouveau style de vie. En d'autres termes, je n'ai pas assez de courage pour être heureux, et c'est pour ça que je ne suis pas heureux. Je me trompe quelque part ?

JEUNE HOMME : Non, non.

JEUNE HOMME : D'accord, alors voici ma question : quelles sont les vraies mesures que je devrais prendre ? Que faut-il que je fasse pour changer ma vie ? Vous n'avez pas encore expliqué tout ça.

PHILOSOPHE : Tu as raison. Ce que tu devrais faire maintenant, c'est prendre la décision de mettre un terme à ton style de vie actuel. Par exemple, tout à l'heure tu as dit : « Si seulement je pouvais être quelqu'un comme Y, je serais heureux. » Tant que tu vivras comme ça, dans le royaume des hypothétiques « si seulement ceci ou cela », tu ne seras jamais capable de changer. Parce que dire « si seulement je pouvais être comme Y » est une excuse que tu te donnes pour ne pas changer.

JEUNE HOMME : Une excuse pour ne pas changer ?

PHILOSOPHE : Oui. J'ai un jeune ami qui rêve de devenir romancier, mais qui ne semble jamais capable de terminer un livre. Selon lui, il est trop pris par son travail, et il ne trouve jamais assez de temps pour écrire des romans, et c'est pour cela qu'il ne peut pas achever un ouvrage et le présenter à un prix littéraire. Mais est-ce la véritable raison ? Non ! C'est en fait qu'il veut garder ouverte la possibilité « je peux le faire si j'essaie », en ne s'engageant sur rien. Il ne veut pas exposer son travail à la critique, et encore moins produire un travail d'écriture médiocre et risquer d'être rejeté. Il veut vivre à l'intérieur de ce royaume des hypothèses, où il peut dire qu'il pourrait le faire si seulement il en avait le temps, ou qu'il pourrait écrire si seulement il avait le bon environnement, et qu'il a vraiment le talent pour cela. Dans cinq ou dix ans, il commencera sans doute à utiliser d'autres excuses comme : « Je ne suis plus tout jeune » ou « J'ai une famille à entretenir maintenant ».

JEUNE HOMME : Il m'est très facile de me mettre à sa place...

PHILOSOPHE : Il devrait concourir à un prix littéraire, et, s'il est rejeté, eh bien soit ! Si c'était le cas, il pourrait en sortir grandi, ou découvrir qu'il devrait poursuivre un autre but. Dans tous les cas, il serait capable d'avancer. C'est de cela qu'il s'agit lorsque je parle de changer de style de vie. S'il ne présente rien, il n'ira nulle part.

JEUNE HOMME : Mais peut-être que ses rêves seront brisés.

PHILOSOPHE : Eh bien, je me demande. Avoir des tâches simples – des choses qu'il faudrait faire – tout en ayant en permanence diverses raisons pour expliquer pourquoi on ne peut pas les faire, c'est plutôt une façon difficile de vivre, non ? Alors, dans le cas de mon ami qui rêve de devenir romancier, c'est

clairement le « moi » ou l'« ego » qui rend la vie compliquée et trop difficile pour pouvoir trouver le bonheur.

JEUNE HOMME : Mais c'est sévère. Votre philosophie est trop dure !

PHILOSOPHE : Assurément, c'est un remède de cheval.

JEUNE HOMME : Un remède de cheval ! Oui, je suis d'accord.

PHILOSOPHE : Mais si tu changes ton style de vie – la façon dont tu donnes du sens au monde et à toi-même – alors à la fois la façon dont tu interagis avec le monde et ton comportement devront changer également. N'oublie pas ce point : l'un devra changer. Toi, tel que tu es, tu dois choisir ton style de vie. Cela peut paraître dur, mais c'est en réalité assez simple.

JEUNE HOMME : Selon vous, on ne peut pas parler de traumatismes et l'environnement ne compte pas non plus. Ce n'est qu'un bagage que l'on porte, et mon mal de vivre ne tient qu'à moi, n'est-ce pas ? Je commence à me sentir critiqué pour tout ce que j'ai jamais été et fait !

PHILOSOPHE : Non, tu n'es pas critiqué. Pense plutôt, comme nous le dit la téléologie d'Adler, que « quoi qu'il se soit passé dans ta vie jusqu'ici, cela ne devrait avoir aucune portée sur la façon dont tu vis à partir de maintenant ». C'est toi, ici et maintenant, qui es celui qui détermine ta vie.

JEUNE HOMME : Ma vie se décide pile en ce moment ?

PHILOSOPHE : Oui, parce que le passé n'existe pas.

JEUNE HOMME : D'accord. Bon, je n'adhère pas à cent pour cent à vos théories. Il y a beaucoup de points dont je ne suis pas convaincu et contre lesquels je pourrais argumenter. En même temps, vos théories méritent d'être étudiées un peu plus en profondeur, et je suis tout à fait intéressé par l'idée d'apprendre plus de choses sur la psychologie adlérienne. Je crois que j'en ai eu assez pour aujourd'hui, mais j'espère que vous voudrez bien que je revienne la semaine prochaine. Si je ne fais pas une pause, je crois que j'ai la tête qui va exploser.

PHILOSOPHE : Je suis sûr que tu as besoin de te retrouver un peu tout seul pour repenser à tout cela. Je suis toujours ici, donc tu peux revenir quand tu veux. J'ai bien aimé notre conversation. Merci. Je serai content de la reprendre.

JEUNE HOMME : Formidable ! Une dernière chose, si je peux me permettre. Nous avons eu aujourd'hui une conversation longue et parfois assez vive, et je crois que je n'ai pas toujours été très correct dans ma façon de parler. Je voudrais m'en excuser.

PHILOSOPHE : Ne te fais pas de souci là-dessus. Tu devrais lire les dialogues de Platon. Le comportement et la façon de parler des disciples de Socrate sont étonnamment relâchés. C'est ce qui fait un vrai dialogue.



# LA DEUXIÈME NUIT

*Tous les problèmes  
sont des problèmes  
de relations interpersonnelles*

Le jeune homme tint parole ; exactement une semaine plus tard, il retourna au cabinet du philosophe. À dire vrai, il avait ressenti le besoin impérieux d'y retourner déjà deux ou trois jours après sa première visite. Il avait tout bien reconsidéré dans sa tête, et ses doutes s'étaient transformés en certitudes. En un mot, la téléologie, le fait d'attribuer une finalité plutôt qu'une cause à un phénomène donné, était un sophisme, et l'existence des traumatismes ne faisait aucun doute. *On ne peut tout simplement pas oublier le passé, et on ne peut pas non plus s'en affranchir.*

Aujourd'hui, le jeune homme avait décidé qu'il démontrerait minutieusement les théories de ce philosophe excentrique et qu'il réglerait la question une bonne fois pour toutes.

## POURQUOI TU NE T'AIMES PAS

JEUNE HOMME : Après la dernière fois, je me suis calmé, et puis j'ai réfléchi à froid à tout ce dont on avait parlé. Et je dois dire que, malgré ça, je ne suis toujours pas d'accord avec vos théories.

PHILOSOPHE : Oh ! Qu'est-ce que tu leur reproches ?

JEUNE HOMME : Ben, par exemple, l'autre jour, j'ai reconnu que je ne m'aimais pas. Quoi que je fasse, je n'arrive pas à voir autre chose en moi que des défauts et je ne vois aucune raison pour laquelle je pourrais me mettre à m'aimer. Pourtant, bien sûr, c'est toujours ce que je veux. Vous expliquez que tout est question de buts, mais quel genre de but est-ce que je pourrais avoir là ? Je veux dire, quelle sorte d'avantage est-ce que je pourrais bien trouver à ne pas m'aimer ? Je ne vois pas la moindre chose que je pourrais en tirer.

PHILOSOPHE : Je vois. Tu as l'impression de n'avoir aucun atout ; que tu n'as que des défauts. Quels que puissent être les faits, c'est ce que tu ressens. En d'autres termes, tu as une estime de toi-même extrêmement basse. Alors il y a deux questions qui se posent : pourquoi te sens-tu si malheureux ? Et pourquoi as-tu aussi peu d'estime pour toi-même ?

JEUNE HOMME : Parce que c'est un fait : je n'ai réellement aucun atout.

PHILOSOPHE : Tu te trompes. Tu ne remarques que tes défauts parce que tu as pris la résolution de ne pas te mettre à t'aimer. Afin de ne pas t'aimer, tu ne vois pas tes atouts et tu te concentres exclusivement sur tes défauts. Commence par comprendre cela.

JEUNE HOMME : J'ai pris la résolution de ne pas me mettre à m'aimer ?

PHILOSOPHE : C'est exact. À tes yeux, ne pas t'aimer est une vertu.

JEUNE HOMME : Pourquoi ? Pour quoi ?

PHILOSOPHE : Peut-être est-ce quelque chose à quoi tu devrais réfléchir toi-même. Quel genre de défauts crois-tu avoir ?

JEUNE HOMME : Je suis sûr que vous avez déjà remarqué. D'abord il y a ma personnalité. Je n'ai aucune confiance en moi, et je suis toujours pessimiste vis-à-vis de tout. Et je suppose que je suis très complexé, parce que je m'inquiète de ce que les autres voient, et, en même temps, je me méfie constamment des autres. Je ne peux jamais agir naturellement ; tout ce que je dis, tout ce que je fais, ça a toujours un côté théâtral. Et ce n'est pas seulement ma personnalité – mon visage et mon corps n'ont rien d'attirant non plus.

PHILOSOPHE : Lorsque tu te mets à faire une liste de tes défauts comme cela, dans quel état cela te met-il ?

JEUNE HOMME : Oh ! c'est méchant ça ! De mauvaise humeur, évidemment, je suis sûr que personne ne voudrait avoir affaire à un gars aussi tordu que moi. S'il y avait quelqu'un d'aussi pitoyable et ennuyeux dans mon entourage, je resterais à l'écart.

PHILOSOPHE : Je vois. Cela règle la question alors.

JEUNE HOMME : Qu'est-ce que vous voulez dire ?

PHILOSOPHE : C'est peut-être difficile de comprendre à partir de ton propre exemple, alors je vais en utiliser un autre. J'utilise ce cabinet pour de simples séances de soutien psychologique. Cela remonte à un certain temps. J'ai eu une étudiante qui est venue, comme cela. Elle était assise sur la même chaise que celle où tu es assis en ce moment. Eh bien, son souci à elle, c'est qu'elle avait peur de rougir. Elle m'a dit qu'elle devenait toujours toute rouge quand elle était en public, et qu'elle ferait n'importe quoi pour se débarrasser de cela. Alors je lui ai demandé : « Eh bien, si tu *peux* guérir de ce problème, que voudras-tu faire après ? » Et elle m'a dit qu'il y avait un homme qu'elle voulait. Elle éprouvait des sentiments pour lui et elle les cachait, elle n'était pas prête à les révéler. Une fois débarrassée de sa peur de rougir, elle lui avouerait son désir d'être avec lui.

JEUNE HOMME : Ha ! C'est bien un truc d'étudiante ça, consulter un psy pour ça. Pour lui avouer ses sentiments, il fallait d'abord qu'elle soigne son problème de rougissement !

PHILOSOPHE : Mais cela résume-t-il bien tout le problème ? Je ne crois pas. Pourquoi avait-elle attrapé cette peur de rougir ? Et pourquoi celle-ci ne s'était-elle pas améliorée ? Parce qu'elle avait besoin de ce symptôme des joues qui rougissent.

JEUNE HOMME : Qu'est-ce que vous racontez ? Elle vous demandait bien de la débarrasser de ça, non ?

PHILOSOPHE : Qu'est-ce qui lui faisait le plus peur à ton avis, la chose qu'elle voulait éviter à tout prix ? C'était que cet homme la rejette, bien sûr. Le fait que son amour éconduit remettrait tout en cause pour elle, jusqu'à la possibilité même de sa propre existence. Cet aspect est extrêmement répandu dans l'amour non réciproque chez les adolescents. Mais, tant qu'elle avait cette peur de rougir, elle pouvait continuer de penser : *Je ne peux pas être avec lui parce que j'ai trop peur de rougir*. Elle pouvait ainsi ne jamais avoir à trouver le courage de lui avouer ses sentiments, et elle pouvait se convaincre qu'il la rejetterait de toute manière. Et enfin, elle pouvait vivre dans la possibilité que : *si seulement ma peur de rougir s'était améliorée, j'aurais pu...*

JEUNE HOMME : D'accord, alors elle a fabriqué sa peur de rougir comme prétexte parce qu'elle était incapable d'avouer ses sentiments. Ou peut-être comme une sorte de protection si l'homme la rejetait.

PHILOSOPHE : Oui, on pourrait dire cela ainsi.

JEUNE HOMME : D'accord, c'est une interprétation intéressante. Mais si c'était le cas, ne serait-il pas impossible de faire quoi que ce soit pour elle ? Puisque, à la fois, elle a besoin de cette peur de rougir et qu'elle en souffre, elle ne peut pas s'en sortir.

PHILOSOPHE : Eh bien, voici ce que je lui ai dit : « Il est facile de guérir quelqu'un de sa peur de rougir. » Elle a demandé : « Vraiment ? » J'ai continué : « Mais je ne le ferai pas. » Elle a insisté : « Pourquoi ? » J'ai expliqué : « Écoute, c'est grâce à ta peur de rougir que tu peux accepter ton insatisfaction vis-à-vis de toi-même et du monde qui t'entoure, et de cette vie qui ne se déroule pas idéalement. C'est grâce à ta peur de rougir, et c'est à cause d'elle. » Elle a demandé : « Comment ça... ? » J'ai poursuivi : « Si je te guérissais de ta peur et que rien d'autre ne changeait dans ta situation, que ferais-tu ? Tu reviendrais probablement me voir en disant : "Rendez-moi ma peur de rougir". Et cela serait au-delà de mes capacités. »

JEUNE HOMME : Hum...

PHILOSOPHE : Son histoire n'a absolument rien d'exceptionnel. Des étudiants qui préparent leurs examens pensent : *si je réussis, la vie sera super*. Des salariés d'entreprise pensent : *si je suis muté, tout ira bien*. Mais même lorsque ces vœux se réalisent, bien souvent il n'y a aucun changement dans leur situation.

JEUNE HOMME : Certes.

PHILOSOPHE : Lorsqu'un client consulte pour être guéri de sa peur de rougir, le thérapeute ne doit pas soigner les symptômes. S'il le fait, le rétablissement risque d'être encore plus difficile. C'est la position de la psychologie adlérienne sur ce genre de choses.

JEUNE HOMME : Alors que faites-vous exactement ? Est-ce que vous leur demandez de quoi ils s'inquiètent et vous en restez là ?

PHILOSOPHE : Elle n'avait pas confiance en elle. Les choses étant ce qu'elles étaient, elle avait très peur qu'il la rejette même si elle réussissait à lui avouer ses sentiments. Et si cela arrivait, elle perdrait encore plus confiance en elle et elle en souffrirait. C'est pour cela qu'elle a créé le symptôme de la peur de rougir. Ce que je peux faire, c'est faire en sorte que la personne commence par s'accepter « telle qu'elle est, maintenant », et qu'ensuite elle ait le courage de faire un pas en avant, quel que soit le résultat. En psychologie adlérienne, ce genre d'approche est appelée « encouragement ».

JEUNE HOMME : Encouragement ?

PHILOSOPHE : Oui. J'expliquerai systématiquement en quoi cela consiste lorsque notre discussion aura un peu progressé. Nous n'en sommes pas encore là.

JEUNE HOMME : Ça marche. En attendant, je garderai le mot « encouragement » à l'esprit. Alors, qu'est-ce qui lui est arrivé finalement ?

PHILOSOPHE : Apparemment, elle a eu l'occasion de se joindre à un groupe d'amis et de passer du temps avec cet homme, et, à la fin, c'est lui qui lui a avoué son désir d'être avec elle. Bien sûr elle n'est jamais repassée par le cabinet depuis. Je ne sais pas ce qu'il est advenu de sa peur de rougir. Mais elle n'en avait probablement plus besoin.

JEUNE HOMME : Oui, c'est clair que ça ne pouvait plus lui être d'aucune utilité.

PHILOSOPHE : C'est juste. Maintenant, gardons l'histoire de cette étudiante à l'esprit et revenons à tes problèmes. Tu dis qu'à présent tu ne remarques que tes défauts et qu'il est peu vraisemblable que tu parviennes jamais à t'aimer. Et puis tu as dit : « Je suis sûr que personne ne voudrait avoir affaire à un gars aussi tordu que moi », c'est bien cela ? Je suis sûr que tu commences à comprendre. Pourquoi ne t'aimes-tu pas ? Pourquoi ne te concentres-tu que sur tes défauts, et pourquoi as-tu décidé de ne pas te mettre à t'aimer ? C'est parce que tu as bien trop peur de ne pas être aimé par autrui et de souffrir dans tes relations interpersonnelles.

JEUNE HOMME : Qu'est-ce que vous entendez par là ?

PHILOSOPHE : Exactement comme la jeune femme avec la peur de rougir avait peur d'être rejetée par cet homme, tu as peur d'être renié par autrui. Tu as peur d'être traité d'une manière désobligeante ; d'être rejeté et de subir de profondes blessures mentales. Tu penses que, plutôt qu'être pris dans les filets de telles situations, autant ne pas avoir de relations avec quiconque dès le début. En d'autres termes, ton but est de ne pas être blessé dans tes relations avec les autres.

JEUNE HOMME : Pff...

PHILOSOPHE : Maintenant, comment atteindre ce but ? La réponse est facile. D'abord tu trouves tes défauts, tu te mets à te détester, et tu deviens quelqu'un qui n'a pas de relations interpersonnelles. De cette manière, si tu peux t'enfermer dans ta propre coquille, tu n'auras pas à interagir avec qui que ce soit, et tu auras même une justification toute prête si d'autres te snobent. C'est à cause de tes défauts que les gens te snobent, et, si les choses n'étaient pas ce qu'elles sont, toi aussi tu pourrais être aimé.

JEUNE HOMME : Ha ! ha ! Là, vous m'avez bien remis à ma place.

PHILOSOPHE : Ne te voile pas la face. Être « tel que tu es », avec tous ces défauts, est pour toi une vertu précieuse. En d'autres termes, quelque chose qui t'arrange.

JEUNE HOMME : Touché ! Ça, ça fait mal. Quel sadique ! Vous êtes diabolique ! D'accord, oui, c'est vrai : j'ai peur. Je ne veux pas être blessé dans des relations interpersonnelles. Je suis terrifié à l'idée d'être snobé pour ce que je suis. C'est dur de l'admettre, mais vous avez raison.

PHILOSOPHE : Admettre est le début d'une bonne attitude. Mais n'oublie pas, il est pratiquement impossible de ne pas être blessé dans tes relations avec les autres. Lorsque tu noues des relations interpersonnelles, il est inévitable d'être plus ou moins blessé à un moment ou à un autre, et tu blesseras quelqu'un aussi. Adler dit : « Pour se débarrasser de ses problèmes, tout ce que l'on peut faire, c'est vivre tout seul dans l'univers. » Mais on ne peut pas faire cela.

# TOUS LES PROBLÈMES SONT DES PROBLÈMES DE RELATIONS INTERPERSONNELLES

JEUNE HOMME : Attendez une minute ! Je suis censé laisser passer ça ? « Pour se débarrasser de ses problèmes, tout ce qu'on peut faire, c'est vivre tout seul dans l'univers. » Qu'est-ce que vous voulez dire par là ? Si on vivait tout seul, est-ce qu'on ne souffrirait pas terriblement de solitude ?

PHILOSOPHE : Oh, mais être seul n'est pas ce qui nous fait souffrir de solitude. La solitude, c'est lorsqu'on est entouré par les autres, la société, la communauté, et qu'on a le profond sentiment d'être exclu de leur cercle. Pour ressentir la solitude, il faut qu'il y ait d'autres personnes autour de nous. Ce qui veut dire que ce n'est que dans un contexte social qu'une personne devient un « individu ».

JEUNE HOMME : Si on était réellement seul, je veux dire, si on vivait totalement seul dans l'univers, on ne serait pas un individu et on ne souffrirait pas non plus de solitude ?

PHILOSOPHE : Je suppose que le concept même de solitude ne se présenterait pas. On n'aurait pas besoin de langue, pas besoin de logique ou de bon sens non plus. Mais pareille chose est impossible. Même si tu habitais sur une planète déserte, tu penserais à quelqu'un tout là-bas de l'autre côté de l'océan. Même si tu passes tes nuits tout seul, tu tends l'oreille pour entendre la respiration de quelqu'un. Tant qu'il y aura quelqu'un quelque part par là, tu seras hanté par la solitude.

JEUNE HOMME : Mais alors, on pourrait simplement reformuler ça en disant : « Si quelqu'un pouvait vivre tout seul dans l'univers, ses problèmes disparaîtraient », non ?

PHILOSOPHE : En théorie, oui. Comme Adler ose l'affirmer : « Tous les problèmes



sont des problèmes de relations interpersonnelles. »

JEUNE HOMME : Vous pouvez répéter ça ?

PHILOSOPHE : On peut le répéter autant de fois que tu le souhaites : tous les problèmes sont des problèmes de relations interpersonnelles. C'est un concept qui est à la base de la psychologie adlérienne. Si le monde ne connaissait plus de problèmes de relations interpersonnelles, c'est-à-dire s'il n'y avait qu'une personne seule dans tout l'univers, tous les autres gens ayant disparu, toutes sortes de problèmes disparaîtraient.

JEUNE HOMME : C'est un mensonge ! Ce n'est rien de plus qu'un sophisme académique.

PHILOSOPHE : Bien sûr, on ne peut pas se passer des relations interpersonnelles. Dans son essence même, l'existence d'un être humain sous-entend l'existence d'autres êtres humains. Vivre totalement séparé des autres n'est en principe pas possible. Comme tu le dis, la prémisse « si l'on pouvait vivre tout seul dans l'univers » est caduque.

JEUNE HOMME : Ce n'est pas le problème dont je parle. Bien sûr que les relations interpersonnelles sont probablement un gros problème. Ça, en tout cas, je l'ad mets. Mais dire que tout se résume à des problèmes de relations interpersonnelles, là c'est un peu pousser les choses à l'extrême. Et la crainte d'être coupé des relations interpersonnelles alors ? Et les problèmes qui assaillent un individu en tant qu'individu, les préoccupations strictement personnelles ? Vous niez tout ça ?

PHILOSOPHE : Il n'existe pas de préoccupation strictement cantonnée à l'individu ; les problèmes prétendument intérieurs n'existent pas. Quel que soit le problème qui se présente, l'ombre d'autres personnes n'est jamais bien loin.

JEUNE HOMME : Malgré tout, vous êtes un philosophe. Les êtres humains ont des problèmes plus grands, plus élevés, que des choses comme les relations interpersonnelles. Qu'est-ce que le bonheur ? La liberté ? Et quel est le sens de la vie ? Est-ce que ce ne sont pas les thèmes sur lesquels les philosophes se sont penchés depuis l'Antiquité grecque ? Et vous dites : Et alors ? Tout est question de relations interpersonnelles. Ça me paraît un peu basique. J'ai du mal à croire qu'un philosophe puisse dire de pareilles choses.

PHILOSOPHE : Bon, alors, il semble qu'il faille expliquer les choses de manière un peu plus concrète.

JEUNE HOMME : Oui, s'il vous plaît ! Si vous prétendez être un philosophe, alors il faut vraiment que vous expliquiez les choses, ou alors tout ça n'a aucun sens.

PHILOSOPHE : Tu avais tellement peur des relations interpersonnelles que tu en es venu à te détester. Tu as évité les relations interpersonnelles en développant une aversion pour toi-même.

Ces affirmations secouèrent le jeune homme au plus profond de son être. Ces mots résonnaient d'une vérité indéniable qui semblait lui transpercer le cœur. Malgré cela, il lui fallait trouver quelque chose de solide à rétorquer par rapport à l'idée que tous les problèmes que l'on rencontre proviennent des relations interpersonnelles. Adler sous-estime les problèmes des gens. *Les problèmes dont je souffre ne sont pas si triviaux !*

# LES SENTIMENTS D'INFÉRIORITÉ SONT DES SUPPOSITIONS SUBJECTIVES

PHILOSOPHE : Bon, regardons ces relations interpersonnelles sous un angle légèrement différent. As-tu déjà entendu l'expression « sentiment d'infériorité » ?

JEUNE HOMME : Quelle question ! Comme vous pouvez certainement le dire à la suite de la conversation qu'on a eue jusqu'ici, je suis une caricature du genre en matière de sentiments d'infériorité.

PHILOSOPHE : Quels sont ces sentiments exactement ?

JEUNE HOMME : Ben, par exemple, si je lis quelque chose dans le journal sur quelqu'un de mon âge, quelqu'un qui a vraiment réussi dans la vie, je suis toujours terrassé par ces sentiments d'infériorité. Si quelqu'un qui a vécu autant d'années que moi connaît une telle réussite, alors qu'est-ce que je fais de ma vie, moi ? Ou quand je vois un ami qui a l'air content, avant même de me réjouir avec lui, je suis toujours empli d'envie et de frustration. Bien sûr, le fait d'être couvert de boutons n'aide pas, et j'ai un gros sentiment d'infériorité quand il s'agit de mes études ou de mon travail. Et il y a encore mes revenus et mon statut social. En fait, je suis submergé de sentiments d'infériorité.

PHILOSOPHE : Je vois. Entre parenthèses, on pense que c'est Adler qui a pour la première fois employé l'expression « sentiment d'infériorité » au sens où on l'entend aujourd'hui.

JEUNE HOMME : Ah, je ne savais pas.

PHILOSOPHE : En allemand, la langue natale d'Adler, on dit *Minderwertigkeitsgefühl*, ce qui veut dire sentiment (*Gefühl*) d'avoir moins (*minder*) de valeur (*Wert*). Donc

« sentiment d'infériorité » est une expression liée au jugement de valeur que l'on porte sur soi-même.

JEUNE HOMME : Jugement de valeur ?

PHILOSOPHE : C'est le sentiment qu'on ne vaut rien, ou presque.

JEUNE HOMME : Ah ! c'est un sentiment que je connais bien. C'est moi tout craché. Il ne passe pas un jour sans que je me tourmente à me dire : À quoi bon vivre ?

PHILOSOPHE : Eh bien regardons mes propres sentiments d'infériorité. Lorsque tu m'as rencontré la première fois, quelle a été ton impression ? En termes de caractéristiques physiques.

JEUNE HOMME : Hum, euh...

PHILOSOPHE : Ne te retiens pas. Sois direct.

JEUNE HOMME : D'accord, eh bien j'ai pensé que vous étiez plus petit que je ne l'avais imaginé.

PHILOSOPHE : Merci. Je mesure 1,55 m. Adler faisait apparemment à peu près la même taille. À une époque (jusqu'à ce que j'aie à peu près ton âge d'ailleurs), j'étais préoccupé par ma taille. J'étais sûr que les choses seraient différentes si j'étais de taille moyenne, si je faisais 20 ou ne serait-ce que 10 centimètres de plus. Comme si ma vie en serait plus agréable. J'en ai parlé à un ami à un moment où je ressentais cela, et il m'a dit que c'était « du grand n'importe quoi », et il a tout simplement balayé ma préoccupation d'un revers de main.

JEUNE HOMME : C'est horrible ! Vous parlez d'un ami !

PHILOSOPHE : Et puis il m'a dit : « Que ferais-tu si tu étais plus grand ? Tu sais que tu as un don vis-à-vis des gens, qu'ils se relaxent avec toi. » Il semble effectivement qu'un homme grand et costaud, c'est vrai, peut impressionner les gens rien qu'à cause de sa taille. Avec quelqu'un de petit comme moi, au contraire, les gens se laissent aller. Alors cela m'a fait prendre conscience qu'être de constitution frêle était un atout désirable et pour moi et pour les autres. En d'autres termes, il y a eu transformation de valeurs. Ma taille ne me pose plus de problème.

JEUNE HOMME : D'accord, mais ça...

PHILOSOPHE : Attends que j'aie fini. Ce qui est important ici, c'est de comprendre que ma taille de 1,55 m n'était pas inférieure.

JEUNE HOMME : Elle n'était pas inférieure ?

PHILOSOPHE : Non, il ne lui manquait rien, elle n'était pas moindre... qu'autre chose. C'est sûr que 1,55 m, c'est moins que la taille moyenne, et que c'est un chiffre mesuré objectivement. Au premier abord, on pourrait considérer que c'est inférieur. Mais la question est vraiment quelle sorte de signification je donne à cette taille, quelle sorte de valeur je lui attribue.

JEUNE HOMME : Qu'est-ce que ça veut dire ?

PHILOSOPHE : Ce que j'éprouvais vis-à-vis de ma taille n'était que des sentiments subjectifs d'infériorité, survenus uniquement parce que je me comparais aux autres. C'est-à-dire dans mes relations interpersonnelles. Parce que, s'il n'y avait eu personne à qui me comparer, je n'aurais pas eu l'occasion de me considérer comme petit. À l'heure actuelle, toi aussi tu souffres de divers sentiments d'infériorité. Mais s'il te plaît, essaie de comprendre que ce que tu éprouves n'est pas une infériorité objective mais un sentiment d'infériorité subjectif. Même avec un problème comme la taille, on en revient toujours à la subjectivité.

JEUNE HOMME : Autrement dit, les sentiments d'infériorité dont on souffre sont des interprétations subjectives plutôt que des faits objectifs ?

PHILOSOPHE : Exactement. Vus sous l'angle de mon ami (qui voyait qu'avec moi les gens se détendaient ou que je ne les intimidais pas), de tels aspects peuvent devenir des atouts. Bien sûr, il s'agit ici d'une interprétation subjective. Tu pourrais même dire que c'est une affirmation arbitraire. Cela dit, ce qu'il y a de bien avec la subjectivité, c'est qu'elle te permet de faire tes propres choix. C'est justement parce que je m'en remets à la subjectivité que le choix de voir ma taille comme un avantage ou un inconvénient est de mon ressort.

JEUNE HOMME : L'argument qu'on peut choisir un nouveau style de vie ?

PHILOSOPHE : C'est exact. On ne peut pas modifier les faits objectifs. Mais on peut modifier les interprétations subjectives autant qu'on le souhaite. Et on habite un monde subjectif. Nous avons parlé de cela au tout début, n'est-ce pas ?

JEUNE HOMME : Oui, l'eau du puits qui est à dix-huit degrés.

PHILOSOPHE : Maintenant rappelle-toi le mot allemand pour sentiment d'infériorité : *Minderwertigkeitsgefühl*. Comme je l'ai dit tout à l'heure, « sentiment d'infériorité » est une expression liée au jugement de valeur que l'on porte sur soi-même. Comment pourrait-on bien mesurer pareille valeur ? Parce que, si tu prends les diamants, par exemple, qui se vendent cher, ou l'argent, on a bien des valeurs spécifiques pour ces choses-là, et on dit qu'un carat vaut tant, que les prix sont tant et tant. Mais, si tu regardes les choses sous un autre angle, un diamant n'est jamais rien qu'une petite pierre.

JEUNE HOMME : À vrai dire, d'un point de vue intellectuel, c'est ce que c'est.

PHILOSOPHE : En d'autres termes, la valeur est quelque chose qui se fonde sur un contexte social. La valeur donnée à un billet de un dollar n'est pas une valeur attribuée objectivement, bien que cela puisse être une approche de bon sens. Si l'on considère son coût réel en tant que bout de papier imprimé, sa valeur n'a rien à voir avec un dollar. Si j'étais la seule personne dans ce monde et que personne d'autre n'existe, je mettrais probablement ces billets de un dollar dans ma cheminée en hiver. Je les utiliserais peut-être pour me moucher. Si je suis cette logique à la lettre, il aurait dû n'y avoir rigoureusement aucune raison pour me soucier de ma taille.

JEUNE HOMME : Si vous étiez la seule personne dans ce monde et que personne d'autre n'existe ?

PHILOSOPHE : Oui. En fin de compte, le problème de la valeur nous ramène une fois de plus aux relations interpersonnelles.

JEUNE HOMME : D'où ce que vous disiez tout à l'heure : tous les problèmes sont des problèmes de relations interpersonnelles ?

PHILOSOPHE : Oui, exactement.

## UN COMPLEXE D'INFÉRIORITÉ EST UNE EXCUSE

JEUNE HOMME : Mais pouvez-vous affirmer de manière catégorique que les sentiments d'infériorité sont vraiment un problème de relations interpersonnelles ? Même celui dont tous s'accordent à dire qu'il réussit socialement, celui qui n'a pas besoin de se dévaloriser dans ses relations avec les autres, éprouve toujours un certain sentiment d'infériorité ? Même l'homme d'affaires qui amasse énormément d'argent, le top-modèle sans égal qui fait l'envie de tout le monde, et le médaillé d'or olympique – chacune de ces personnes serait affectée par un sentiment d'infériorité ? Enfin, c'est l'impression que j'ai. Que *penser* de tout cela ?

PHILOSOPHE : Adler admet que les sentiments d'infériorité touchent tout le monde. Il n'y a rien de négatif en soi dans les sentiments d'infériorité.

JEUNE HOMME : Alors, pour commencer, pourquoi les gens en ont-ils ?

PHILOSOPHE : Il convient probablement de comprendre cela dans un certain ordre. Tout d'abord, les gens naissent dans ce monde comme des êtres sans défense. Et les gens ont un désir universel d'échapper à cette impuissance. Adler a appelé cela la « poursuite de la supériorité ».

JEUNE HOMME : La poursuite de la supériorité ?

PHILOSOPHE : « Espérer s'améliorer » ou « poursuivre un état idéal » si tu veux. Ainsi, un petit enfant apprend à trouver l'équilibre sur ses deux jambes. Il a le désir universel d'apprendre à parler et de s'améliorer. Et toutes les avancées scientifiques de l'histoire de l'humanité sont également dues à cette « poursuite de la supériorité ».



JEUNE HOMME : D'accord. Et après ?

PHILOSOPHE : Le revers de la médaille, c'est le sentiment d'infériorité. Tout le monde connaît cette « volonté de s'améliorer » qu'est la poursuite de la supériorité. On a des idéaux ou des objectifs divers vers lesquels on tend. Cependant, tant que l'on n'arrive pas à atteindre ces idéaux, on a tendance à se sentir moindre. Ainsi on voit des chefs cuisiniers qui, alors qu'ils deviennent de plus en plus inspirés et accomplis, sont constamment assaillis par ce genre de sentiment d'infériorité qui se traduit par : *je ne suis toujours pas assez bon*, ou *je dois encore améliorer ma cuisine*, ce genre de choses.

JEUNE HOMME : C'est vrai.

PHILOSOPHE : Adler dit que la poursuite de la supériorité et le sentiment d'infériorité ne sont pas des maladies, mais des stimulants pour continuer à vouloir croître et embellir de manière saine. S'il est correctement utilisé, le sentiment d'infériorité aussi peut aider à croître et à embellir.

JEUNE HOMME : Le sentiment d'infériorité est une sorte de rampe de lancement ?

PHILOSOPHE : Exactement. On tâche de se débarrasser de son sentiment d'infériorité et de continuer à aller de l'avant. On n'est jamais satisfait de sa situation présente – même s'il ne s'agit que d'un pas, on veut progresser. On veut être plus heureux. Il n'y a absolument rien à redire à ce genre de sentiment d'infériorité. Cela dit, il y a des gens qui perdent le courage de faire un seul pas en avant et qui n'arrivent pas à accepter l'idée que leur situation puisse changer s'ils font des efforts réalistes. Des gens qui, avant même de rien faire, laissent tomber tout simplement et disent des choses comme « De toute façon, je ne suis pas assez bon », ou « Même si j'essayais, je n'aurais aucune chance ».

JEUNE HOMME : Mais c'est vrai. Ça ne fait aucun doute – si le sentiment d'infériorité est fort, la plupart des gens deviendront négatifs et diront : « De toute façon, je ne suis pas assez bon. » Parce que c'est ça, un sentiment d'infériorité.

PHILOSOPHE : Non, cela n'est pas un sentiment d'infériorité : c'est un complexe d'infériorité.

JEUNE HOMME : Un complexe ? C'est bien ce qu'est un sentiment d'infériorité, non ?

PHILOSOPHE : Attention : à la façon dont on utilise le mot « complexe » dans notre pays aujourd'hui, on a l'impression que c'est la même chose qu'un « sentiment d'infériorité ». On entend des gens dire : « J'ai un complexe par rapport à mes paupières ». Ou bien : « Il a un complexe par rapport à ses

études », ce genre de choses. C'est un emploi totalement abusif du terme. À la base, un « complexe » qualifie un état mental anormal combinant un ensemble compliqué d'émotions et d'idées, et n'a rien à voir avec le sentiment d'infériorité. Par exemple, il y a le complexe d'Œdipe défini par Freud, qui est utilisé pour parler de l'attraction anormale d'un enfant pour le parent du sexe opposé.

JEUNE HOMME : Oui. Les nuances de l'anormalité sont particulièrement nettes quand il s'agit du complexe du père et du complexe de la mère.

PHILOSOPHE : C'est pour la même raison qu'il est crucial de ne pas mélanger « sentiment d'infériorité » et « complexe d'infériorité » et de bien comprendre qu'ils sont clairement distincts.

JEUNE HOMME : Concrètement, en quoi sont-ils distincts ?

PHILOSOPHE : Il n'y a rien de spécifiquement négatif dans le sentiment d'infériorité en soi. Tu comprends cela maintenant, n'est-ce pas ? Comme Adler le dit, ce sentiment d'infériorité peut déclencher l'envie de croître et d'embellir. Par exemple, si quelqu'un a un sentiment d'infériorité par rapport à son niveau d'études et se dit résolument : *Je n'ai pas fait de bonnes études, donc il faudra que je fasse plus d'efforts que les autres*, cela part d'un bon état d'esprit. Le complexe d'infériorité, lui, qualifie quelqu'un qui a commencé à utiliser son sentiment d'infériorité comme une sorte d'excuse. Il en est ainsi de quelqu'un qui se dit : *Je n'ai pas fait de bonnes études, donc je ne peux pas réussir*, ou bien *Je ne suis pas beau, donc je ne peux pas arriver à me marier*. Lorsque quelqu'un raisonne en permanence, dans sa vie de tous les jours, selon la logique : « La situation est A, donc je ne peux pas obtenir B », cela ne relève pas d'un sentiment d'infériorité. C'est un complexe d'infériorité.

JEUNE HOMME : Non, c'est une relation légitime de cause à effet. Si vous n'avez pas fait d'études, cela réduit vos chances de trouver un travail et de réussir dans le monde. Vous êtes vu comme étant en bas de l'échelle sociale et vous ne pouvez pas réussir. Ce n'est absolument pas une excuse. C'est simplement la dure et froide réalité, vous ne croyez pas ?

PHILOSOPHE : Non, tu as tort.

JEUNE HOMME : Comment ? En quoi est-ce que j'ai tort ?

PHILOSOPHE : Ce que tu appelles une « relation de cause à effet » est ce qu'Adler appelle la « cause et l'effet apparents ». En d'autres termes, tu te convaincs qu'il y a une réelle relation de cause à effet là où il n'y en a absolument aucune. Quelqu'un m'a dit l'autre jour : « La raison pour laquelle je ne peux pas trouver à me marier, c'est que mes parents ont divorcé quand j'étais petit. » Du point de

vue de l'étiologie freudienne (l'attribution des causes), le divorce des parents est un grand traumatisme qui établit clairement une relation de cause à effet avec la vision que l'adulte a du mariage. Mais Adler, qui se place du point de vue de la téléologie (l'attribution d'une finalité), rejette de tels arguments comme étant « la cause et l'effet apparents ».

JEUNE HOMME : Mais quand même, c'est un fait qu'il est plus facile de réussir dans la société avec un bon niveau d'études. J'avais pensé que vous aviez connaissance du fonctionnement du monde.

PHILOSOPHE : La vraie question est de savoir comment on aborde cette réalité. Si tu penses : *Je n'ai pas fait d'études, donc je ne peux pas réussir*, alors à la place de *Je ne peux pas réussir*, tu devrais penser : *Je ne veux pas réussir*.

JEUNE HOMME : Je ne veux pas réussir ? C'est quoi cette façon de raisonner ?

PHILOSOPHE : C'est simplement que cela fait peur de faire ne serait-ce qu'un pas en avant ; et aussi que tu ne veux pas faire des efforts réalistes. Tu ne veux pas changer au point d'être prêt à sacrifier les plaisirs dont tu profites maintenant – par exemple, le temps que tu passes à jouer ou à t'adonner à des loisirs. Autrement dit, tu n'as pas le *courage* nécessaire pour changer de style de vie. C'est plus facile de garder les choses telles qu'elles sont maintenant, même si cela ne va pas sans griefs ni limitations.

# LES VANTARDS ÉPROUVENT DES SENTIMENTS D'INFÉRIORITÉ

JEUNE HOMME : Peut-être, mais...

PHILOSOPHE : De plus, tu as un complexe d'infériorité par rapport à tes études, et tu penses : *Je n'ai pas fait de bonnes études, donc je ne peux pas réussir*. Mais renverse le raisonnement, cela donne : *Si seulement j'avais fait de bonnes études, je pourrais vraiment réussir*.

JEUNE HOMME : Hum, juste.

PHILOSOPHE : C'est l'autre aspect du complexe d'infériorité. Ceux qui expriment leur complexe d'infériorité par des mots ou des attitudes, qui disent « La situation est A, alors B ne peut pas être fait », sous-entendent que si seulement il n'y avait pas A, ils seraient capables et auraient de la valeur.

JEUNE HOMME : Si seulement il n'y avait pas ça, moi aussi je pourrais le faire.

PHILOSOPHE : Oui. Comme Adler le souligne, personne ne peut supporter longtemps d'avoir un sentiment d'infériorité. Tout le monde en a un, mais rester avec un sentiment d'infériorité est trop lourd à supporter indéfiniment.

JEUNE HOMME : Pardon ? Je commence à avoir du mal à vous suivre.

PHILOSOPHE : Eh bien passons en revue les choses une par une. Souffrir d'un sentiment d'infériorité, c'est ressentir que l'on manque de quelque chose dans la situation présente. Donc la question est...

JEUNE HOMME : Comment combler ce qui manque, n'est-ce pas ?

PHILOSOPHE : Exactement. Comment compenser ce qui manque. La manière la

plus saine de compenser est d'essayer de croître et d'embellir. Par exemple, on peut se lancer dans des études, s'entraîner en permanence ou s'appliquer consciencieusement dans son travail. Cependant, les gens qui n'ont pas le courage nécessaire finissent par développer un complexe d'infériorité. Je te le rappelle, c'est penser : *Je n'ai pas fait d'études, donc je ne peux pas réussir*. Et c'est sous-entendre qu'on en serait capable en disant : « Si seulement j'avais fait de bonnes études, je pourrais vraiment réussir. » Que le « vrai moi », qui se trouve être caché en l'occurrence par une histoire d'études, est supérieur.

JEUNE HOMME : Non, ça n'a pas de sens – la deuxième chose que vous dites va au-delà du sentiment d'infériorité. C'est plutôt pour épater la galerie, non ?

PHILOSOPHE : Certes. Le complexe d'infériorité peut aussi se transformer en un autre état mental particulier.

JEUNE HOMME : À savoir ?

PHILOSOPHE : Je doute que tu en aies beaucoup entendu parler. Il s'agit du « complexe de supériorité ».

JEUNE HOMME : Le complexe de *supériorité* ?

PHILOSOPHE : Une personne souffre d'un fort sentiment d'infériorité et, par-dessus le marché, elle n'a pas le courage de compenser en essayant sainement de croître et d'embellir. Cela étant dit, elle ne peut pas supporter le complexe d'infériorité et penser : *La situation est A, donc B ne peut pas être fait*. Cette personne ne peut pas accepter l'idée d'être incapable. Dans ce cas-là, elle envisage d'essayer de compenser d'une autre manière, et cherche à s'en sortir plus facilement.

JEUNE HOMME : Et comment ?

PHILOSOPHE : Elle agit comme si elle était effectivement supérieure et se fabrique un sentiment satisfaisant de supériorité.

JEUNE HOMME : Elle se fabrique un sentiment de supériorité ?

PHILOSOPHE : Un exemple familier serait le « masque d'autorité ».

JEUNE HOMME : Qu'est-ce que cela veut dire ?

PHILOSOPHE : La personne affecte d'être en bons termes avec une personne puissante (au sens large : ce peut être aussi bien le premier de la classe qu'une personnalité reconnue). De cette manière, elle fait savoir qu'elle est spéciale. Les comportements où l'on déforme son expérience professionnelle ou bien où l'on fait preuve d'une fidélité excessive à certaines marques de vêtements sont des

façons de porter un masque d'autorité, et ils revêtent probablement des aspects du complexe de supériorité. Dans chacun de ces cas, ce n'est pas que le « moi » soit effectivement supérieur ou particulier. C'est seulement que la personne essaie de faire passer son « moi » pour supérieur en le reliant à une autorité. En bref, c'est un sentiment fabriqué de supériorité.

JEUNE HOMME : Et à la base, il y a un fort sentiment d'infériorité ?

PHILOSOPHE : Bien sûr. Je ne connais pas grand-chose à la mode, mais je pense qu'il n'est pas faux de considérer que quelqu'un qui porte des rubis et des émeraudes à tous les doigts a plus un problème de sentiment d'infériorité que de sensibilité esthétique. En d'autres termes, elle manifeste des signes d'un complexe de supériorité.

JEUNE HOMME : Oui.

PHILOSOPHE : Mais les gens qui essaient de paraître plus importants en empruntant le pouvoir de quelqu'un d'autre vivent essentiellement selon le système de valeurs d'autrui – ils vivent la vie d'autrui. C'est un point qu'il convient de souligner.

JEUNE HOMME : Donc, un complexe de supériorité. Voilà une psychologie très intéressante. Vous pouvez me donner un autre exemple ?

PHILOSOPHE : Il y a des gens qui aiment se vanter de leurs exploits. Ceux qui s'accrochent à leur gloire passée et ressortent sans cesse des souvenirs de l'époque où ils brillaient de toute leur lumière. Peut-être connais-tu de telles personnes. On peut dire de tous ces gens qu'ils ont un complexe de supériorité.

JEUNE HOMME : Celui qui se vante de ses exploits ? Oui, c'est une attitude arrogante, mais il peut se vanter parce qu'il est effectivement supérieur. On ne peut pas dire de lui qu'il se fabrique un sentiment de supériorité.

PHILOSOPHE : Oh ! mais tu as tort. Ceux qui vont jusqu'à se vanter en public n'ont en réalité aucune confiance en eux. Comme le dit clairement Adler : « Celui qui se vante ne le fait que parce qu'il souffre d'un sentiment d'infériorité. »

JEUNE HOMME : Vous dites que se vanter, c'est un sentiment d'infériorité inversé ?

PHILOSOPHE : C'est exact. Si l'on a vraiment confiance en soi, on ne ressent pas le besoin de se vanter. C'est parce que l'on a un fort sentiment d'infériorité que l'on se vante. On ressent d'autant plus le besoin d'étaler sa supériorité. Il y a la crainte que si l'on ne fait pas cela, pas un seul individu ne nous acceptera tel que nous sommes. C'est un véritable complexe de supériorité.

JEUNE HOMME : Donc si, à entendre les deux expressions, on pourrait croire que complexe d'infériorité et complexe de supériorité sont diamétralement opposés, en fait ils se touchent ?

PHILOSOPHE : Oui, ils sont clairement reliés. Maintenant, il y a un dernier exemple que je voudrais donner, un exemple de complexe lié au fait de se vanter. C'est un schéma qui mène à un sentiment particulier de supériorité qui se manifeste à cause d'un sentiment d'infériorité qui lui-même prend de l'ampleur. Pour parler concrètement, il s'agit de celui qui se vante de sa propre infortune.

JEUNE HOMME : Qui se vante de sa propre infortune ?

PHILOSOPHE : La personne qui adopte une manière de vantardise lorsqu'elle parle de son enfance, de son éducation..., de tous les malheurs qui se sont abattus sur elle. Si quelqu'un venait à essayer de réconforter cette personne, ou à suggérer de faire quelques changements, elle refuserait la main tendue en disant : « Tu ne comprends pas ce que je ressens. »

JEUNE HOMME : C'est qu'il y a des gens comme ça, mais...

PHILOSOPHE : Certaines personnes essaient d'avoir l'air « spéciales » par le biais de leur expérience du malheur et, du seul fait de leur malheur, elles essaient de se placer au-dessus des autres. Prends l'exemple de ma petite taille. Imaginons que quelqu'un de bien intentionné vienne me voir et dise : « Ne t'inquiète pas, ce n'est pas grave » ou bien « La taille n'a rien à voir avec les valeurs humaines ». Maintenant, si je lui rétorquais brutalement : « Tu crois que tu sais ce que c'est que d'être petit, hein ? », plus personne n'oserait rien me dire. Je suis sûr que tout le monde autour de moi commencerait à me traiter comme si j'étais une cocotte-minute sur le point d'exploser, et me prendrait... avec des pincettes.

JEUNE HOMME : C'est parfaitement vrai.

PHILOSOPHE : En faisant cela, ma position devient supérieure à celle des autres, et je peux devenir spécial. Il y a bien des gens qui essaient, ainsi, de devenir des « êtres spéciaux » en adoptant ce genre d'attitude lorsqu'ils sont souffrants, ou blessés, ou en proie à l'angoisse mentale d'une rupture sentimentale.

JEUNE HOMME : Alors ils révèlent leur sentiment d'infériorité et l'utilisent à leur avantage ?

PHILOSOPHE : Oui. Ils utilisent leur malheur à leur avantage et essaient de contrôler les autres par ce biais. En déclarant à quel point ils n'ont pas de chance et combien ils ont souffert, ils essaient d'inquiéter les gens de leur entourage (leur famille et leurs amis, par exemple), de restreindre ce qu'ils disent et ce qu'ils font, et de les contrôler. Les gens dont je parlais au tout début, qui s'enferment dans

leur chambre, s'adonnent souvent à un sentiment de supériorité qui utilise le malheur à leur avantage. À tel point qu'Adler a lui-même souligné : « Dans notre culture, la faiblesse peut être très forte et puissante. »

JEUNE HOMME : Alors la faiblesse est puissante ?

PHILOSOPHE : Adler dit : « En fait, si nous nous demandions quelle est la plus forte personne dans notre culture, la réponse logique serait : le bébé. Le bébé règne et ne peut être dominé. » Le bébé règne sur les adultes par sa faiblesse. Et c'est à cause de cette faiblesse que personne ne peut le contrôler.

JEUNE HOMME : Je n'ai jamais vu les choses sous cet angle-là.

PHILOSOPHE : Bien sûr, il y a probablement un certain degré de vérité quand une personne qui a été blessée dit : « Tu ne comprends pas ce que je ressens. » Comprendre totalement les sentiments de l'individu qui souffre est quelque chose dont personne n'est capable. Mais tant que cette personne continue d'utiliser son malheur à son avantage afin de devenir « spéciale », elle aura toujours besoin du malheur.



Le jeune homme et le philosophe avaient à présent couvert une série de thèmes de discussion : le sentiment d'infériorité, le complexe d'infériorité et le complexe de supériorité. Ces thèmes avaient beau être clairement des mots-clés de la psychologie, les vérités qu'ils recouvraient différaient grandement du sens que le jeune homme leur avait attribué dans son imagination. Malgré cela, il y avait toujours, semblait-il, quelque chose qui ne tournait pas rond. *Qu'est-ce que j'ai du mal à accepter dans tout ça ? C'est sans doute la partie introductive, le postulat initial, qui me donne des doutes.* Le jeune homme ouvrit la bouche et reprit posément la conversation.

# LA VIE N'EST PAS UNE COMPÉTITION

JEUNE HOMME : Mais... je crois qu'il y a toujours quelque chose que je ne comprends pas.

PHILOSOPHE : O.K., pose-moi toutes les questions que tu voudras.

JEUNE HOMME : Adler reconnaît que la poursuite de la supériorité – le fait d'essayer de toujours s'améliorer – est un désir universel, n'est-ce pas ? Par ailleurs, il lance un avertissement par rapport aux sentiments excessifs d'infériorité et de supériorité. Ce serait facile à comprendre s'il n'était plus question de poursuite de la supériorité – dans ce cas, je pourrais accepter ça. Qu'est-ce qu'on est censé faire ?

PHILOSOPHE : Réfléchis de la manière suivante : lorsque l'on parle de poursuite de la supériorité, il y a une tendance à croire qu'il s'agit du désir d'être supérieur aux autres ; de grimper toujours plus haut, même si cela veut dire faire tomber les autres au passage – tu connais cette image de celui qui gravit un escalier en poussant les gens qui le gênent pour arriver en haut. Adler ne défend pas de telles attitudes, bien sûr. Il préfère dire que tout le monde est sur un pied d'égalité et que certains vont de l'avant, et que d'autres vont de l'avant derrière eux. Garde cette image en tête. La distance parcourue et la vitesse de déplacement ont beau différer, on peut dire de chacun qu'il avance. La poursuite de la supériorité, c'est l'état d'esprit de celui qui avance tout seul, un pas à la fois, et non l'état d'esprit de compétition de celui qui cherche à dépasser les autres.

JEUNE HOMME : Donc la vie n'est pas une compétition ?

PHILOSOPHE : C'est exact. Il suffit de toujours aller de l'avant, sans rivaliser avec qui que ce soit. Et bien entendu, il ne sert à rien de se comparer aux autres.

JEUNE HOMME : Non, c'est impossible. On se comparera toujours aux autres, quoi qu'il arrive. C'est de là précisément que vient notre sentiment d'infériorité, non ?

PHILOSOPHE : Un sentiment d'infériorité sain n'est pas quelque chose qui provient de la comparaison de soi-même aux autres, mais de soi-même à l'idéal que l'on a de soi-même.

JEUNE HOMME : Mais...

PHILOSOPHE : Écoute, on est tous différents. Sexe, âge, connaissances, expérience, apparence – nous ne sommes pas deux à être exactement pareils. Reconnaissons d'une manière positive le fait que les autres sont différents de nous. Et que nous ne sommes pas les mêmes, mais que nous sommes égaux.

JEUNE HOMME : Nous ne sommes pas les mêmes, mais nous sommes égaux ?

PHILOSOPHE : C'est exact. Tout le monde est différent. Ne confonds pas cette différence avec ce qui est bien ou mal, et supérieur ou inférieur. Quelles que soient nos différences, nous sommes tous égaux.

JEUNE HOMME : Pas de distinction de rang entre les gens. D'un point de vue idéaliste, je peux l'imaginer. Mais est-ce qu'on ne pourrait pas avoir maintenant une discussion honnête sur la réalité ? Est-ce que vous diriez vraiment, par exemple, qu'un enfant qui en est encore aux tables de multiplication, et moi, adulte, nous sommes égaux ?

PHILOSOPHE : En matière de quantité de connaissances et d'expérience, et par là de responsabilités qui peuvent être prises, il y a forcément des différences. L'enfant peut ne pas savoir nouer ses chaussures correctement ou réussir à résoudre des équations mathématiques compliquées, ou être capable de prendre le même degré de responsabilités qu'un adulte lorsque des problèmes surgissent. Cela dit, ce genre de choses ne devrait pas être mélangé avec les valeurs humaines. Ma réponse demeure la même. Les êtres humains sont tous égaux, mais différents.

JEUNE HOMME : Est-ce que vous sous-entendez qu'un enfant devrait être traité comme un adulte à part entière ?

PHILOSOPHE : Non, au lieu de traiter l'enfant comme un adulte, ou comme un enfant, on doit le traiter comme un être humain. On doit interagir avec l'enfant avec sincérité, au même titre qu'avec un être humain comme soi-même.

JEUNE HOMME : Changeons la question. Tous les gens sont égaux. Ils sont tous sur un pied d'égalité. Mais, en réalité, il y a une disparité ici, non ? Ceux qui vont de l'avant sont supérieurs, et ceux qui les poursuivent par derrière sont inférieurs.

Donc on en revient au problème d'infériorité et de supériorité, non ?

PHILOSOPHE : Non. Peu importe que l'on essaie de marcher devant les autres, ou derrière. C'est comme si l'on se déplaçait sur un plan horizontal sans axe vertical. On ne marche pas pour faire la course avec quelqu'un. C'est lorsque l'on essaie de progresser par rapport à celui que l'on est maintenant qu'il y a de la valeur.

JEUNE HOMME : Est-ce que vous vous êtes libéré de toute forme de compétition ?

PHILOSOPHE : Bien sûr. Je ne cherche pas à gagner en statut ou en honneurs, et je vis ma vie comme un outsider de la philosophie, sans aucune connexion avec les compétitions de ce monde.

JEUNE HOMME : Est-ce que cela signifie que vous avez abandonné la compétition ? Que vous avez en quelque sorte accepté la défaite ?

PHILOSOPHE : Non. Je me suis retiré des endroits qui se préoccupent de gagner ou de perdre. Quand quelqu'un essaie d'être lui-même, la compétition est toujours un obstacle.

JEUNE HOMME : Je n'en crois rien ! C'est l'argument d'un vieil homme à bout de course. Les jeunes comme moi doivent se hisser à la force du poignet au milieu de la tension de la compétition. C'est parce que je n'ai pas de rival qui court à mes côtés que je ne peux pas me surpasser. C'est un fait : les relations interpersonnelles sont compétitives, où est le problème ?

PHILOSOPHE : Si ce rival était quelqu'un que tu puisses appeler un camarade, peut-être cela t'aiderait-il à progresser. Mais, dans bien des cas, un concurrent n'est pas un camarade.

JEUNE HOMME : Ce qui veut dire quoi exactement ?

# TU ES LE SEUL À TE SOUCIER DE TON APPARENCE

PHILOSOPHE : Récapitulons : au début, tu as exprimé ton insatisfaction vis-à-vis de la définition d'Adler selon laquelle tous les problèmes sont des problèmes de relations interpersonnelles, n'est-ce pas ? C'est ce qui a été à la base de notre discussion sur les sentiments d'infériorité.

JEUNE HOMME : Oui, c'est juste. Le thème du sentiment d'infériorité a été tellement intense que j'allais oublier ce point. Pourquoi avez-vous abordé cette question au début ?

PHILOSOPHE : Elle est connectée au thème de la compétition. Garde cela à l'esprit s'il te plaît. S'il y a de la compétition au cœur des relations de quelqu'un, celui-ci ne pourra pas échapper à des problèmes de relations interpersonnelles ou à l'infortune.

JEUNE HOMME : Pourquoi ?

PHILOSOPHE : Parce qu'à la fin d'une compétition il y a des gagnants et des perdants.

JEUNE HOMME : Il est parfaitement normal qu'il y ait des gagnants et des perdants !

PHILOSOPHE : Alors réfléchis un peu, si c'était toi, précisément, qui avais le sentiment d'être en compétition avec les gens autour de toi ? Dans ta relation avec eux, tu ne pourrais qu'être conscient de la victoire ou de la défaite. M. A a été accepté dans cette célèbre université, M. B a trouvé du travail dans cette grande entreprise et M. C est maintenant en couple avec cette femme si attrayante – et tu te compareras à eux, et tu penseras : *Et moi, voilà tout ce que j'ai.*

JEUNE HOMME : Ha, ha ! C'est très précis, ça !

PHILOSOPHE : Lorsque l'on est conscient de la compétition et de la victoire et de la défaite, il est inévitable que des sentiments d'infériorité se manifestent. Parce que l'on passe son temps à se comparer aux autres et à penser : *J'ai battu cette personne*, ou *J'ai perdu face à cette personne*. Les complexes d'infériorité et de supériorité sont des extensions de cela. Maintenant, quelle sorte d'être penses-tu que l'autre soit pour toi dans ce genre de cas ?

JEUNE HOMME : Je ne sais pas – un rival, j'imagine ?

PHILOSOPHE : Non, pas un simple rival. Avant que tu n'aies le temps de t'en rendre compte, tu te mets à voir absolument chaque personne, chaque individu dans le monde entier, comme ton ennemi.

JEUNE HOMME : Mon ennemi ?

PHILOSOPHE : Tu te mets à croire que les gens te regardent toujours de haut et te traitent avec mépris ; que ce sont tous des ennemis qu'il ne faut jamais sous-estimer, qui sont à l'affût de toute brèche et attaquent pour un rien. En un mot, que le monde est un endroit terrifiant.

JEUNE HOMME : Des ennemis qu'il ne faut jamais sous-estimer... C'est avec des gens comme ça que je suis en compétition ?

PHILOSOPHE : C'est ce qui est si terrifiant avec la compétition. Même si tu n'es pas un perdant, même si tu es du genre à toujours gagner, si tu es quelqu'un qui s'est mis dans une compétition, tu n'auras jamais un moment de paix. Tu ne veux pas être un perdant. Et tu dois toujours continuer à gagner si tu ne veux pas être un perdant. Tu ne peux pas avoir confiance dans les autres. La raison pour laquelle tant de gens n'ont pas vraiment l'air heureux alors qu'ils construisent leur réussite dans la société, c'est qu'ils vivent dans la compétition. Parce qu'à leurs yeux le monde est un endroit dangereux qui déborde d'ennemis.

JEUNE HOMME : Je suppose, mais...

PHILOSOPHE : Mais est-ce que les autres te regardent tant que ça ? T'observent-ils vraiment vingt-quatre heures sur vingt-quatre, guettant le meilleur moment pour attaquer ? C'est fort peu probable. J'ai un jeune ami qui, lorsqu'il était adolescent, passait des heures devant la glace à arranger ses cheveux. Et un jour, alors qu'il faisait cela, sa grand-mère lui a dit : « Tu es le seul à t'inquiéter de ton apparence. » Il dit qu'après cela la vie a été un peu plus facile pour lui.

JEUNE HOMME : Eh ! ça, c'est une remarque directement pour moi, n'est-ce pas ? C'est sûr, peut-être que je vois effectivement les gens autour de moi comme des

ennemis. J'ai sans arrêt peur d'être attaqué, peur des flèches qui pourraient voler dans ma direction à tout moment. Je crois toujours qu'on m'observe, qu'on me juge sévèrement, et que je vais être attaqué. Et c'est sans doute vrai qu'il s'agit d'une réaction de complexé, comme l'adolescent qui était obsédé par son reflet dans la glace. Les gens en réalité ne font pas attention à moi. Même si je me mettais à marcher dans la rue sur les mains, ils ne remarqueraient pas ! Mais... je ne sais pas... Est-ce que vous voulez dire en fin de compte que mon sentiment d'infériorité, c'est quelque chose que j'ai choisi, qui a une finalité quelque part ? Je ne vois vraiment pas comment ce serait possible.

PHILOSOPHE : Et pourquoi donc ?

JEUNE HOMME : J'ai un frère qui a trois ans de plus que moi. Il est l'image classique du grand frère – il fait toujours ce que nos parents disent, il excelle dans ses études et en sport, et il est l'incarnation du zèle. Et depuis ma plus tendre enfance, j'ai toujours été comparé à lui. Il est plus grand et plus avancé, alors, bien sûr, je n'ai jamais pu le battre à quoi que ce soit. Nos parents n'ont jamais tenu compte de cet état de fait et ils ne m'ont jamais témoigné le moindre signe montrant qu'ils reconnaissent ma valeur. Pour tout ce que je faisais, j'étais traité comme un enfant, et à toute occasion on me réprimandait et on me disait de me taire. J'ai appris à garder mes sentiments pour moi-même. J'ai passé toute ma vie à baigner dans des sentiments d'infériorité, et je n'ai pas eu d'autre choix que d'être conscient d'être en compétition avec mon frère !

PHILOSOPHE : Je vois.

JEUNE HOMME : Voilà comment parfois je vois les choses : je suis comme un héliotrope qui a poussé sans avoir assez de soleil. Pas étonnant dans ces conditions que je sois tout tordu sous l'effet des sentiments d'infériorité. S'il existe quelqu'un qui pourrait pousser droit dans une situation pareille, j'aimerais le rencontrer !

PHILOSOPHE : Je comprends. Je comprends vraiment ce que tu ressens. Maintenant examinons la « compétition » tout en prenant en considération ta relation avec ton frère. Si tu ne réfléchissais pas en termes de compétition, comment verrais-tu ton frère et les autres personnes avec qui tu as des relations interpersonnelles ?

JEUNE HOMME : Ben, mon frère, c'est mon frère, et je suppose que les autres gens, c'est une autre histoire.

PHILOSOPHE : Non, ils devraient devenir des camarades plus positifs.

JEUNE HOMME : Des camarades ?

PHILOSOPHE : N'as-tu pas dit tout à l'heure : « Je ne peux pas me réjouir du bonheur des autres de tout mon cœur » ? Tu penses aux relations interpersonnelles comme s'il s'agissait de compétition ; pour toi, le bonheur des autres, c'est ta propre « défaite », c'est pour cela que tu ne peux pas t'en réjouir. Mais une fois que l'on est libéré du schéma de la compétition, le besoin de l'emporter sur l'autre disparaît. On est aussi libéré de la peur qui dit : *Peut-être que je vais perdre*. Et alors on devient capable de se réjouir du bonheur d'autrui de tout son cœur. On peut devenir capable de contribuer activement au bonheur d'autrui. La personne qui a toujours la volonté d'aider l'autre en cas de besoin, voilà qui l'on peut appeler sans hésiter son camarade.

JEUNE HOMME : Hum...

PHILOSOPHE : On arrive maintenant à ce qui est important. Lorsque tu seras véritablement capable de voir les autres comme tes « camarades », ta façon de regarder le monde changera du tout au tout. Tu ne verras plus le monde comme un endroit dangereux, tu ne seras plus hanté par des doutes inutiles ; le monde t'apparaîtra comme un endroit agréable et sûr. Et tes problèmes de relations interpersonnelles diminueront de manière significative.

JEUNE HOMME : Quel optimiste vous êtes ! Mais vous savez, ça me fait penser à un tournesol. C'est le raisonnement d'un tournesol qui baigne en plein soleil tous les jours, et qui a tout l'arrosage qu'il lui faut. Un héliotrope qui pousse à l'ombre ne s'en sort pas si bien !

PHILOSOPHE : Voilà que tu retournes à l'étiologie (l'attribution des causes).

JEUNE HOMME : Oh oui, aucun doute là-dessus !



Élevé par des parents sévères, le jeune homme avait été opprimé et comparé à son grand frère depuis sa plus tendre enfance. Aucune de ses opinions ne comptait jamais, et il subissait des allégations violentes le désignant comme un bien piètre petit frère. Incapable de se faire des amis même à l'école, il passait toutes ses récréations seul dans la bibliothèque, qui devint son unique lieu de refuge. Ce jeune, qui avait traversé ses premières années de cette manière, vivait véritablement comme un fruit de l'étiologie. S'il n'avait pas été élevé par ces parents, si ce grand frère n'avait jamais existé et s'il n'était pas allé à cette école, il aurait pu avoir une vie plus gaie. Il avait essayé de participer à notre discussion en gardant la tête froide autant que possible, mais, à présent, toutes ses années de sentiments réprimés remontaient avec violence à la surface.

## DU RAPPORT DE FORCE À LA VENGEANCE

JEUNE HOMME : Bon, tous ces beaux discours sur la téléologie et tout ça, ce ne sont que des sophismes, et le traumatisme existe réellement. Et les gens ne peuvent pas se soustraire au passé. Vous vous rendez bien compte de ça, non ? On ne peut pas retourner dans le passé avec une machine à remonter le temps. Tant que le passé sera ce qu'il est, notre vie dépendra des circonstances du passé. Si l'on devait traiter le passé comme s'il n'existait pas, cela reviendrait à nier la vie entière qu'on a menée. Est-ce que vous me suggérez de choisir une vie aussi irresponsable ?

PHILOSOPHE : C'est vrai que l'on ne peut pas utiliser une machine à remonter le temps ni reculer les aiguilles de la pendule du temps. Mais quel est le sens que tu accordes aux événements du passé ? Voilà la tâche qui t'incombe à « toi maintenant ».

JEUNE HOMME : D'accord, alors parlons de « maintenant ». La dernière fois, vous avez dit que les gens fabriquent l'émotion de la colère, c'est bien ça ? Et que c'est la position de la téléologie. Je ne peux toujours pas accepter cette affirmation. Comment pourriez-vous, par exemple, expliquer les cas de colère contre la société, ou contre le gouvernement ? Est-ce que vous diriez que, là aussi, il s'agit d'émotions fabriquées pour imposer son opinion ?

PHILOSOPHE : Il y a assurément des fois où je ressens de l'indignation face aux problèmes sociaux. Mais je dirais que, plutôt qu'un élan soudain d'émotion, c'est une indignation fondée sur la logique. Il y a une différence entre la colère personnelle (la rancune personnelle) et l'indignation par rapport aux contradictions et aux injustices de la société (indignation justifiée). La colère personnelle retombe rapidement. L'indignation justifiée, au contraire, dure

longtemps. La colère comme expression d'une rancune personnelle n'est qu'un outil pour faire plier les autres.

JEUNE HOMME : Vous dites que la rancune personnelle et l'indignation justifiée sont deux choses différentes ?

PHILOSOPHE : Totalement différentes. Parce que l'indignation justifiée dépasse notre intérêt personnel.

JEUNE HOMME : Alors, je vais vous poser une question sur la rancune personnelle. Même à vous, il vous arrive certainement de vous mettre en colère, j'imagine – par exemple, lorsque quelqu'un vous insulte sans raison particulière, non ?

PHILOSOPHE : Non.

JEUNE HOMME : Allons, soyez honnête.

PHILOSOPHE : Si quelqu'un me jetait des insultes à la figure, je penserais au but caché de cette personne. Même si tu n'es pas directement grossier, quand tu ressens une vraie colère par rapport aux paroles ou au comportement de quelqu'un, essaie de considérer que cette personne cherche le rapport de force avec toi.

JEUNE HOMME : Le rapport de force ?

PHILOSOPHE : Par exemple, un enfant provoque un adulte par diverses bêtises et une mauvaise conduite. Dans bien des cas, il fait cela dans le but d'attirer l'attention, et il s'arrêtera juste avant que l'adulte ne se mette vraiment en colère. Cela dit, si l'enfant ne s'arrête pas avant que l'adulte ne se mette vraiment en colère, c'est que son but est de provoquer une bagarre.

JEUNE HOMME : Pourquoi voudrait-il provoquer une bagarre ?

PHILOSOPHE : Il veut gagner. Il veut prouver son pouvoir en gagnant.

JEUNE HOMME : Je ne comprends pas bien. Vous pourriez me donner quelques exemples concrets ?

PHILOSOPHE : Imaginons que tu discutes avec un ami de la situation politique actuelle. Il ne se passe pas longtemps avant que le ton monte, et aucun de vous n'est prêt à accepter la moindre différence d'opinion, si bien qu'au bout d'un moment ton ami se met à te lancer des attaques personnelles – il dit que tu es stupide et que c'est à cause de gens comme toi que le pays n'évolue pas, des choses de ce genre.

JEUNE HOMME : Mais si quelqu'un me disait ça, je ne pourrais pas le tolérer.

PHILOSOPHE : En l'occurrence, quel est le but de l'autre personne ? Est-ce

simplement qu'elle veut discuter politique ? Non. C'est qu'elle te trouve insupportable et qu'elle veut te critiquer et te provoquer, et te faire plier par un rapport de force. Si tu te mets en colère à ce stade, le moment qu'elle guettait va arriver et la relation va se transformer en rapport de force. Quelle que soit la provocation, tu ne dois pas te laisser prendre au piège.

PHILOSOPHE : Je ne suis pas d'accord, pourquoi vouloir fuir ? Si quelqu'un cherche la bagarre, pourquoi ne pas l'accepter ? Parce que c'est l'autre qui a tort de toute façon. Vous pouvez lui défoncer le nez, à l'imbécile. Par des mots j'entends.

PHILOSOPHE : Maintenant, imaginons que tu prennes le contrôle de l'altercation. Et que l'autre homme, qui cherchait à te battre, se retire par fair-play. En réalité le rapport de force ne s'arrête pas là. Ayant perdu la première bataille, il se précipite sur le stade suivant.

JEUNE HOMME : Le stade suivant ?

PHILOSOPHE : Oui. Le stade de la vengeance. Même s'il s'est retiré pour le moment, il va fomenter une vengeance dans un autre endroit et sous une autre forme, et il réapparaîtra avec un acte de représailles.

JEUNE HOMME : Comme quoi, par exemple ?

PHILOSOPHE : L'enfant opprimé par ses parents deviendra un délinquant. Il arrêtera d'aller à l'école. Il s'entaille les poignets ou se livrera à d'autres actes d'autodestruction. L'étiologie freudienne n'y verra que la cause et son effet : les parents ont élevé les enfants de cette manière, et c'est pour cela que l'enfant est devenu ce qu'il est devenu. C'est comme dire qu'une plante s'est flétrie parce qu'elle n'a pas été arrosée. C'est une interprétation certainement très facile à comprendre. Mais la téléologie adlérienne ne ferme pas les yeux sur le but que l'enfant cache. C'est-à-dire le but de se venger de ses parents. S'il devient un délinquant, qu'il arrête d'aller à l'école, qu'il s'entaille les veines ou fasse d'autres choses de ce genre, ses parents seront retournés. Ils paniqueront et seront malades d'inquiétude pour lui. C'est parce qu'il sait ce qui va se passer que l'enfant adopte un comportement à problèmes. Pour pouvoir atteindre son but présent (se venger de ses parents), et non parce qu'il est motivé par des causes du passé (l'environnement familial).

JEUNE HOMME : Il adopte un comportement à problèmes pour créer de l'inquiétude chez ses parents ?

PHILOSOPHE : C'est exact. Il y a probablement beaucoup de gens qui sont perplexes à l'idée d'un enfant qui s'entaille les poignets ; ils se demandent :

*Comment peut-il en arriver là ?* Mais essaie d'imaginer ce que vont ressentir les gens dans l'entourage de l'enfant – les parents, par exemple – s'il s'entaille les poignets. Tu vas te rendre compte que le but derrière ce comportement est évident.

JEUNE HOMME : Le but étant la vengeance ?

PHILOSOPHE : Oui. Et une fois que la relation interpersonnelle a atteint le stade de la vengeance, il est presque impossible de trouver une solution pour chacune des deux parties. Pour éviter que cela n'arrive, lorsque quelqu'un cherche le rapport de force avec toi, tu ne dois jamais te laisser prendre au piège.

# RECONNAÎTRE UNE ERREUR N'EST PAS UNE DÉFAITE

JEUNE HOMME : D'accord, alors qu'est-ce qu'on devrait faire quand on prend des attaques personnelles en pleine figure ? Se contenter de sourire et supporter ça ?

PHILOSOPHE : Non, l'idée que tu « supportes ça » prouve que tu es toujours coincé dans le rapport de force. Lorsque tu te retrouves face à une bagarre et que tu sens qu'il s'agit d'un rapport de force, retire-toi du conflit dès que possible. Ne réponds pas à cette action par une réaction. C'est la seule chose que nous puissions faire.

JEUNE HOMME : Mais est-ce que c'est vraiment si facile de ne pas répondre à la provocation ? Pour commencer, comment devrais-je contrôler ma colère, selon vous ?

PHILOSOPHE : Lorsque l'on contrôle sa colère, on « supporte ça », n'est-ce pas ? Apprenons plutôt à calmer le jeu sans utiliser l'émotion de la colère. Puisque, après tout, la colère est un outil. Un moyen d'atteindre un but.

JEUNE HOMME : Pas facile...

PHILOSOPHE : La première chose que je veux que tu comprennes ici, c'est que la colère est une forme de communication, et qu'il est néanmoins possible de communiquer sans utiliser la colère. On peut transmettre ses pensées et ses intentions et se faire accepter sans avoir du tout besoin de la colère. Si tu apprends à comprendre cela de manière empirique, l'émotion de la colère cessera de se manifester par elle-même.

JEUNE HOMME : Mais si on m'accuse à tort ou qu'on m'insulte ? Même là il ne faudrait pas que je me mette en colère ?

PHILOSOPHE : Tu ne sembles pas encore comprendre. Ce n'est pas que tu ne doives pas te mettre en colère, mais c'est qu'il n'est pas nécessaire de recourir à la colère comme outil. Ce n'est pas que les gens irascibles se fâchent facilement, c'est seulement qu'ils ne savent pas qu'il y a d'autres outils de communication efficaces que la colère. C'est pour cela que les gens finissent par dire des choses comme : « J'ai explosé » ou « Il a piqué une crise ». On finit par recourir à la colère pour communiquer.

JEUNE HOMME : D'autres outils de communication efficaces que la colère...

PHILOSOPHE : Nous avons la parole. On peut communiquer par la parole. Crois au pouvoir de la parole, et à la parole de la logique.

PHILOSOPHE : Bien sûr, si je n'y croyais pas, on ne serait pas en train de discuter.

PHILOSOPHE : Encore une chose à propos des rapports de force. Dans tous les cas, quand bien même tu serais absolument convaincu d'avoir raison, essaie de ne pas critiquer l'autre partie sur ce principe. C'est un piège des relations interpersonnelles dans lequel tombent beaucoup de gens.

JEUNE HOMME : Et pourquoi ?

PHILOSOPHE : Dès que l'on est convaincu d'avoir raison dans une relation interpersonnelle, on empiète déjà sur le terrain du rapport de force.

JEUNE HOMME : Simplement parce qu'on pense qu'on a raison ? N'importe quoi ! Là, vous poussez le bouchon.

PHILOSOPHE : J'ai raison. Cela signifie que l'autre a tort. À ce stade, le centre de la discussion passe de la « justesse des assertions » à l'« état de la relation interpersonnelle ». Autrement dit, la conviction que « j'ai raison » débouche sur l'idée que « cette personne a tort », et finalement cela devient un concours, et l'on pense : *Je dois gagner*. On arrive alors ni plus ni moins à un rapport de force.

JEUNE HOMME : Hum...

PHILOSOPHE : Pour commencer, la justesse de ce que l'on affirme n'a rien à voir avec le fait de gagner ou de perdre. Si tu penses que tu as raison, quelle que soit l'opinion des autres, le débat devrait s'arrêter là. Cependant, beaucoup de gens se précipitent dans un rapport de force et essaient de faire en sorte que les autres plient devant eux. Et c'est pour cela qu'ils pensent que « reconnaître une erreur », c'est « reconnaître une défaite ».

JEUNE HOMME : Oui, c'est sûr qu'on ne peut pas nier cet aspect.

PHILOSOPHE : Parce que l'on a l'état d'esprit de ne pas vouloir perdre, on est

incapable d'admettre une erreur, c'est pour cela que l'on finit par choisir le mauvais chemin. Reconnaître ses erreurs, exprimer des mots d'excuse et se retirer d'un rapport de force, rien de tout cela n'est une défaite. La poursuite de la supériorité n'est pas quelque chose qui se fait par le biais d'une compétition avec autrui.

JEUNE HOMME : Alors, quand on est obsédé par l'idée de gagner ou de perdre, on perd l'aptitude à faire les bons choix ?

PHILOSOPHE : Oui. Cela obscurcit le jugement, et tout ce que l'on peut voir, c'est la victoire ou la défaite imminente. Après cela, on s'engage sur le mauvais chemin. Ce n'est que lorsque l'on se détache des idées de compétition et de gagner ou de perdre que l'on peut commencer à se corriger et à changer.



# SURMONTER LES TÂCHES QUI S'IMPOSENT DANS LA VIE

JEUNE HOMME : Bon, mais il y a toujours un hic. C'est l'affirmation : « Tous les problèmes sont des problèmes de relations interpersonnelles. » Je comprends bien que le sentiment d'infériorité est lié aux relations interpersonnelles, et qu'il a certains effets sur nous. Et l'idée que la vie ne soit pas une compétition est logique, je l'admets. Je n'arrive pas à voir les autres comme des camarades, et, quelque part au fond de moi, je les considère comme des ennemis. C'est clairement le cas. Mais ce que je trouve déroutant, c'est pourquoi Adler accorde autant d'importance aux relations interpersonnelles. Pourquoi va-t-il jusqu'à dire « tous » les problèmes ?

PHILOSOPHE : Ce problème des relations interpersonnelles est tellement important que, quelle que soit l'importance qu'on lui consacre, cela ne semble jamais assez. La dernière fois, je t'ai dit : « Ce qui te manque, c'est le courage d'être heureux. » Tu te rappelles, n'est-ce pas ?

JEUNE HOMME : J'aurais du mal à l'oublier même si j'essayais.

PHILOSOPHE : Alors pourquoi vois-tu les autres comme des ennemis, et pourquoi ne peux-tu les envisager comme des camarades ? C'est parce que tu as perdu le courage et que tu fuis les « tâches de ta vie ».

JEUNE HOMME : Les « tâches de ma vie » ?

PHILOSOPHE : Oui. C'est un point crucial. En psychologie adlérienne, des objectifs clairs s'imposent pour le comportement humain et la psychologie.

JEUNE HOMME : Quelle sorte d'objectifs ?

PHILOSOPHE : Il y a d'abord deux objectifs pour le comportement : être autonome et vivre en harmonie avec la société. Ensuite, les objectifs psychologiques qui viennent à l'appui de ces comportements sont la conscience que *j'ai la capacité* et la conscience que *les autres sont mes camarades*.

JEUNE HOMME : Une seconde, s'il vous plaît. Je note ça... Il y a deux objectifs pour le comportement : être autonome et vivre en harmonie avec la société. Et il y a les deux objectifs suivants pour la psychologie qui vient à l'appui de ces comportements : la conscience que *j'ai la capacité* et la conscience que *les autres sont mes camarades*... O.K., je vois bien que c'est un sujet crucial, ça : être autonome en tant qu'individu tout en vivant en harmonie avec les autres et la société. Ça semble rejoindre tout ce dont on a discuté.

PHILOSOPHE : Et ces objectifs peuvent être atteints en affrontant ce qu'Adler appelle les « tâches de la vie ».

JEUNE HOMME : Alors, c'est quoi, ces « tâches de la vie » ?

PHILOSOPHE : Faisons remonter le mot « vie » à l'enfance. Pendant l'enfance, on est protégé par ses parents et on peut vivre sans avoir besoin de travailler. Mais vient un jour où l'on finit par devoir devenir autonome. On ne peut pas dépendre de ses parents indéfiniment, et l'on doit être autonome mentalement, bien sûr, mais aussi d'un point de vue social, et il convient de s'engager dans une certaine forme de travail – qui ne se limite pas à la définition étroite du travail dans une entreprise. De plus, au fur et à mesure que l'on grandit, on commence à avoir toutes sortes de relations amicales. Évidemment, on peut développer une relation amoureuse avec quelqu'un, qui aboutira même éventuellement à un mariage. Si c'est le cas, on commencera une relation conjugale, et, si l'on a des enfants, une relation parents-enfants. Adler a défini trois catégories de relations interpersonnelles qui ressortent de ces processus. C'est ce qu'il a appelé les « tâches de la vie », réparties entre le travail, l'amitié et l'amour.

JEUNE HOMME : Est-ce que ce sont les obligations qu'on a en tant que membre de la société ? Autrement dit, des choses comme le travail et le fait de payer ses impôts ?

PHILOSOPHE : Non, essaie de penser à tout cela exclusivement en termes de relations interpersonnelles. C'est-à-dire la distance et la profondeur que l'on met dans ses relations interpersonnelles. Adler a parfois utilisé l'expression les « trois liens sociaux » pour mettre l'accent sur ce point.

JEUNE HOMME : La distance et la profondeur que l'on met dans ses relations interpersonnelles ?

PHILOSOPHE : Les relations interpersonnelles auxquelles tout individu n'a que le choix de faire face lorsqu'il essaie de vivre en tant qu'être social – ce sont les tâches de la vie. Ce sont effectivement des tâches dans le sens où l'on n'a pas d'autre choix que d'y faire face.

JEUNE HOMME : Vous pourriez être plus précis ?

PHILOSOPHE : Regardons d'abord les tâches de travail. Quel que soit le type de travail, il n'en existe aucune que l'on puisse accomplir en toute autonomie. Par exemple, je passe le plus clair de mon temps ici, dans mon cabinet, à rédiger des manuscrits. L'écriture est un travail complètement autonome que personne ne peut faire à ma place. Mais ensuite il y a l'éditeur et de nombreuses autres personnes sans l'aide de qui ce travail ne verrait pas le jour, depuis le maquettiste et l'imprimeur jusqu'au personnel de la distribution et des librairies. Un travail qui peut être accompli sans la coopération d'autres personnes est en principe infaisable.

JEUNE HOMME : Si l'on parle d'une manière générale, sans doute.

PHILOSOPHE : Cela dit, vues sous l'angle de la distance et de la profondeur, les relations interpersonnelles au travail sont celles dont on peut dire qu'elles présentent le moins de difficultés. Les relations interpersonnelles au travail ont un objectif commun facile à comprendre – obtenir de bons résultats –, si bien que l'on peut coopérer même si l'on ne s'entend pas toujours bien, et dans une certaine mesure les gens n'ont pas d'autre choix que de coopérer. Et tant qu'une relation est formée exclusivement sur la base du travail, elle redeviendra une relation avec un étranger en dehors des heures de travail ou si l'on change d'emploi.

JEUNE HOMME : Oui, c'est tellement vrai.

PHILOSOPHE : Et ceux qui sont déstabilisés dans les relations interpersonnelles à ce stade sont ceux que l'on appelle les « NEET<sub>1</sub> » (ni étudiants, ni employés, ni stagiaires) ou les « shut-in<sub>2</sub> » (personnes qui restent confinées à l'intérieur).

JEUNE HOMME : Pardon ? Attendez une minute ! Est-ce que vous êtes en train de dire qu'ils n'essaient pas de travailler simplement parce qu'ils veulent éviter les relations interpersonnelles qui sont associées au monde du travail, et non qu'ils ne veulent pas travailler ou qu'ils refusent le travail manuel ?

PHILOSOPHE : Laissons de côté la question de savoir si ces personnes en ont conscience elles-mêmes ou non, mais les relations interpersonnelles sont au cœur du problème. Par exemple, un homme envoie des CV pour trouver du travail et il est convoqué à des entretiens pour finir par se faire rejeter par les entreprises

les unes après les autres. Cela le blesse dans son orgueil. Il commence à se demander quel est l'intérêt de travailler s'il doit en passer par là. Ou bien il fait une grosse erreur au travail. La société va perdre une énorme somme d'argent à cause de lui. Comme plongé dans les ténèbres, il se sent irrémédiablement nul et ne supporte pas la pensée de venir au travail le lendemain. Dans tous ces exemples, il n'y a aucun cas où le travail en soi est devenu désagréable. Ce qui est désagréable, c'est d'être l'objet de critiques ou de reproches de la part des autres au travail, d'être étiqueté comme inapte ou incompetent ou inadapté au travail, et d'être blessé dans sa dignité de personne irremplaçable. En d'autres termes, tout est question de relations interpersonnelles.

---

1. NEET signifie « *Not in Education, Employment or Training* », classification sociale d'une certaine catégorie de personnes inactives (NdT).

2. Les « shut-in » sont des personnes recluses qui refusent souvent le monde réel (NdT).

## FIL ROUGE

### ET CHÂÎNES SOLIDES

JEUNE HOMME : Bon, je garde mes objections pour plus tard. Parlez-moi maintenant de la tâche d'amitié.

PHILOSOPHE : Il s'agit d'une relation amicale au sens large, loin du travail, car il n'y a aucune pression comme celle qui existe sur le lieu de travail. C'est une relation qu'il est difficile d'amorcer ou d'approfondir.

JEUNE HOMME : Ah ! ça, c'est bien vrai ! S'il y a un espace, comme l'école ou le lieu de travail, on peut toujours construire une relation. Mais c'est une relation superficielle limitée à cet espace. Rien que d'essayer d'amorcer une relation amicale personnelle ou de se trouver un ami dans un endroit en dehors de ce cadre est extrêmement difficile.

PHILOSOPHE : As-tu quelqu'un dans ton entourage que tu pourrais appeler un ami intime ?

JEUNE HOMME : J'ai un ami. Mais je ne suis pas sûr que je l'appellerais un ami « intime »...

PHILOSOPHE : C'était comme cela pour moi autrefois. Lorsque j'étais au lycée, je n'essayais même pas de me faire des amis, et je passais mes journées à étudier le grec et l'allemand, tranquillement absorbé par la lecture de livres de philosophie. Ma mère s'inquiétait pour moi, et elle est allée consulter mon professeur principal. Et mon professeur lui a dit : « Inutile de vous inquiéter. C'est juste quelqu'un qui n'a pas besoin d'amis. » Cela a beaucoup rassuré ma mère, et moi aussi.

JEUNE HOMME : Quelqu'un qui n'a pas besoin d'amis ? Alors, au lycée, vous n'aviez pas un seul ami ?

PHILOSOPHE : Si, j'avais bien un ami. Il disait : « L'université n'a rien à nous apprendre de vraiment intéressant », et, pour finir, il n'est effectivement pas allé à l'université. Il s'est retiré dans les montagnes pendant plusieurs années et aujourd'hui, apparemment, il travaille dans le journalisme en Asie du Sud-Est. Je ne l'ai pas vu depuis des décennies, mais j'ai le sentiment que, si l'on se revoyait, ce serait comme si l'on s'était vus hier. Beaucoup de gens croient que plus on a d'amis, mieux c'est, mais je n'en suis pas si sûr. Le nombre d'amis ou de connaissances que l'on a importe peu. Et, là, c'est un sujet qui est relié à la tâche d'amour, mais, ce à quoi nous devrions penser, c'est la distance et la profondeur de la relation.

JEUNE HOMME : Est-ce que je pourrai me faire des amis intimes ?

PHILOSOPHE : Mais bien sûr. Si tu changes, les gens de ton entourage changeront aussi. Ils n'auront pas d'autre choix que de changer. La psychologie adlérienne est une psychologie pour se changer soi-même, pas pour changer les autres. Au lieu d'attendre que les autres changent ou que la situation change, tu fais le premier pas en avant toi-même.

JEUNE HOMME : Hum...

PHILOSOPHE : Le fait est que tu es venu comme ça me rendre visite dans mon cabinet. Et en toi, j'ai trouvé un jeune ami.

PHILOSOPHE : Je suis votre ami ?

PHILOSOPHE : Oui, assurément. Nous échangeons dans le cadre d'un dialogue, pas d'une séance de soutien psychologique, et nous ne sommes pas liés par une relation de travail. Pour moi, tu es un ami irremplaçable. Tu ne crois pas ?

JEUNE HOMME : Pour vous, je suis... un ami irremplaçable ? Non, Je ne veux pas m'imaginer quoi que ce soit de ce genre pour l'instant. Continuons. Et la dernière tâche alors, la tâche d'amour ?

PHILOSOPHE : Il y a là deux parties distinctes : premièrement, ce que l'on entend par relation d'amour ; et, deuxièmement, les relations avec la famille, en particulier la relation parent-enfant. On a discuté du travail et de l'amitié, mais, des trois tâches, c'est très probablement la tâche d'amour qui est la plus difficile. Lorsqu'une relation amicale évolue en amour, les paroles et la conduite qui étaient permises entre amis ne peuvent plus être admises dès lors que les deux personnes deviennent des amants. Précisément, cela signifierait ne pas autoriser les relations sociales avec des amis du sexe opposé, et, dans certains cas, le simple fait de téléphoner à quelqu'un du sexe opposé est suffisant pour susciter la jalousie. Tellement la distance est courte et la relation profonde.

JEUNE HOMME : Oui, je suppose que c'est inévitable.

PHILOSOPHE : Mais Adler n'accepte pas que l'on restreigne son partenaire. Si la personne semble être heureuse, on peut s'en réjouir franchement. C'est cela, l'amour. Les relations dans lesquelles les gens se restreignent finissent par s'effondrer.

JEUNE HOMME : Attendez, c'est un argument qui ne peut que tendre à soutenir l'infidélité. Parce que, si ma partenaire avait une liaison, vous dites que je devrais m'en réjouir aussi ?

PHILOSOPHE : Non, je ne suis pas en train de soutenir quelqu'un qui aurait une liaison. Réfléchis plutôt de la manière suivante : une relation qui semblerait quelque peu étouffante et tendue lorsque les deux personnes sont ensemble ne peut pas être appelée de l'amour, même s'il y a de la passion. Lorsque l'on pense *Quand je suis avec cette personne, je peux me comporter vraiment librement*, alors on peut réellement ressentir de l'amour. On peut être dans un état calme et assez naturel, sans éprouver de sentiments d'infériorité ou le besoin d'étaler sa supériorité. C'est cela l'amour véritable. La restriction, au contraire, est le signe d'un état d'esprit où l'un des deux partenaires essaie de contrôler l'autre, et c'est de surcroît une idée fondée sur un sentiment de méfiance. Se trouver dans le même espace que quelqu'un qui se méfie de vous n'est pas une situation naturelle que l'on peut supporter, si ? Comme le dit Adler : « Lorsque deux personnes veulent vivre ensemble en bons termes, elles doivent se traiter mutuellement sur un pied d'égalité. »

JEUNE HOMME : D'accord.

PHILOSOPHE : Cela dit, dans les relations d'amour et les relations conjugales, il y a l'option de la séparation. C'est pour cela que même un mari et une femme qui sont ensemble depuis de longues années peuvent se séparer si poursuivre la relation devient éprouvant. Mais dans une relation parent-enfant, cela n'est en principe pas possible. Si l'amour romantique est une relation qui tient à un fil rouge, alors la relation entre parents et enfants est attachée par des chaînes solides. Et tout ce que nous avons, c'est une paire de petits ciseaux. C'est toute la difficulté de la relation parent-enfant.

JEUNE HOMME : Alors qu'est-ce qu'on peut faire ?

PHILOSOPHE : Ce que je peux te dire à ce stade, c'est que tu ne dois pas fuir. Même si tu es dans une relation éprouvante, tu ne dois pas éviter ou remettre à plus tard le fait d'affronter la situation. Même si à la fin tu décides de la couper aux ciseaux, tu dois d'abord y faire face. La pire chose à faire est de rester sans

rien faire en laissant la situation telle qu'elle est. Il est fondamentalement impossible de passer sa vie complètement seul, et ce n'est que dans les contextes sociaux qu'une personne devient un « individu ». C'est pour cela qu'en psychologie adlérienne l'autonomie en tant qu'individu et la coopération à l'intérieur de la société sont mises en avant comme des objectifs dominants. Ensuite, comment peut-on atteindre ces objectifs ? Sur ce point, Adler parle de surmonter les trois tâches de travail, d'amitié et d'amour ; les tâches des relations interpersonnelles auxquelles personne n'a d'autre choix que de faire face.

---

1. Le fil rouge est une allusion ici à la légende extrême-orientale selon laquelle un fil rouge invisible relie les personnes destinées à s'aimer, et ce fil peut s'étirer ou s'emmêler, mais il ne cassera jamais (NdT).



**Le jeune homme éprouvait toujours du mal à saisir le sens profond des idées développées par le philosophe.**

# NE TOMBE PAS DANS LE « MENSONGE VITAL »

JEUNE HOMME : Ah..., je recommence à ne plus rien comprendre ! Vous avez dit que je vois les autres comme des ennemis et que je ne peux pas les considérer comme des camarades, parce que je fuis les tâches de ma vie. Qu'est-ce que ça veut dire pour commencer ?

PHILOSOPHE : Imagine, par exemple, qu'il y ait un certain M. A que tu n'aimes pas. Parce qu'il a des défauts qu'il est difficile de pardonner.

JEUNE HOMME : Ha, ha ! Si on cherche des gens que je n'aime pas, il n'y a que l'embarras du choix.

PHILOSOPHE : Mais ce n'est pas que tu n'aimes pas M. A parce que tu ne peux pas lui pardonner ses défauts. Tu avais le but de prendre en grippe M. A dès le début, et tu as ensuite cherché les défauts pour satisfaire ce but.

JEUNE HOMME : C'est ridicule ! Pourquoi est-ce que je ferais un truc pareil ?

PHILOSOPHE : Pour éviter d'avoir une relation interpersonnelle avec M. A.

JEUNE HOMME : Là, vous charriez, c'est absolument inconcevable. Il est évident que les choses se sont passées dans l'autre sens. Il a fait quelque chose que je n'aimais pas, c'est ça la raison. Si ce n'était pas le cas, je n'aurais aucune raison de le prendre en grippe.

PHILOSOPHE : Non, tu te trompes. C'est facile à voir si tu repenses à l'exemple de la séparation dans un couple. Dans les relations entre amants ou dans les couples mariés, il y a des fois, où, passé un certain point, l'un des deux partenaires est exaspéré par tout ce que dit ou fait l'autre. Par exemple, elle se fiche de ce qu'il peut manger ; son apparence négligée à la maison la révulse, et même ses

ronflements la font réagir. Même si, quelques mois seulement plus tôt, rien de tout cela ne l'avait jamais dérangée.

JEUNE HOMME : Oui, j'ai déjà entendu ce genre de choses.

PHILOSOPHE : La personne ressent les choses de cette façon parce qu'à un moment elle s'est résolue à l'idée d'*en finir avec cette relation*, et, depuis, elle cherche à partir de quoi elle va y mettre un terme. L'autre personne n'a pas changé du tout. C'est son but à elle qui a changé. Tu sais, les gens sont des créatures extrêmement égoïstes, qui sont capables de trouver un nombre incroyable de failles et de défauts chez les autres quand ça leur chante. Le plus agréable des hommes pourrait se présenter, on n'aurait aucune difficulté à trouver une raison de le prendre en grippe. C'est exactement pour cela que le monde peut devenir un endroit dangereux à n'importe quel moment, et qu'il est toujours possible de voir tout le monde comme ses ennemis.

JEUNE HOMME : Alors j'invente des défauts chez les autres dans le seul but d'échapper aux tâches de ma vie et, qui plus est, d'échapper aux relations interpersonnelles ? Et je fuis en pensant que les autres sont mes ennemis ?

PHILOSOPHE : C'est exact. Adler a pointé du doigt cet état qui consiste à trouver toutes sortes de prétextes pour éviter les tâches de la vie, et il l'a appelé le « mensonge vital ».

JEUNE HOMME : D'accord...

PHILOSOPHE : Oui, le terme est sévère. On rejette sur quelqu'un d'autre la responsabilité de la situation dans laquelle on se trouve. Nous fuyons les tâches de notre vie lorsque nous disons que tout est de la faute des autres ou que c'est la faute de notre environnement. C'est exactement la même chose que dans l'histoire que j'ai évoquée tout à l'heure à propos de cette étudiante qui avait peur de rougir. On se ment à soi-même, et l'on ment à son entourage aussi. Quand tu y penses vraiment, c'est un terme très fort.

JEUNE HOMME : Mais comment pouvez-vous conclure que je mens ? Vous ne connaissez rien aux gens qui m'entourent ni au genre de vie que je mène, n'est-ce pas ?

PHILOSOPHE : Vrai. Je ne connais rien de ton passé. Ni sur tes parents, ni sur ton grand frère. Je ne sais qu'une chose.

JEUNE HOMME : À savoir ?

PHILOSOPHE : Le fait que c'est toi qui as décidé de ton style de vie, et personne d'autre.

JEUNE HOMME : Argh !

PHILOSOPHE : Si ton style de vie était déterminé par autrui ou par ton environnement, il serait certainement possible d'en rejeter la responsabilité. Mais c'est nous qui choisissons notre style de vie. On voit clairement qui en a la responsabilité.

JEUNE HOMME : Donc vous voilà déterminé à me désapprouver. Mais vous traitez les gens de menteurs et de poltrons. Et vous dites que je suis responsable d'eux tous.

PHILOSOPHE : Tu ne dois pas utiliser le pouvoir de la colère pour te détourner. C'est un point très important. Adler ne discute jamais des tâches de la vie ou des mensonges vitaux en termes de bien et de mal. Ce n'est pas de morale ou de bien et de mal qu'il faudrait discuter, mais du problème du courage.

JEUNE HOMME : Encore du courage !

PHILOSOPHE : Oui. Même si tu évites les tâches de ta vie et que tu t'accroches à tes mensonges vitaux, ce n'est pas parce que tu baignes dans le mal. Ce n'est pas quelque chose à critiquer d'un point de vue moral. C'est seulement une question de courage.

# DE LA PSYCHOLOGIE DE LA POSSESSION À LA PRATIQUE

JEUNE HOMME : Donc, finalement, c'est du courage que vous parlez ? Ça me rappelle que la dernière fois vous avez dit que la psychologie adlérienne était une « psychologie du courage ».

PHILOSOPHE : J'ajouterai à cela le fait que la psychologie adlérienne n'est pas une « psychologie de la possession », mais une « psychologie de l'utilisation ».

JEUNE HOMME : D'où cette affirmation : « L'important, ce n'est pas ce dont on a été doté à la naissance, mais l'utilisation que l'on fait de ce bagage. »

PHILOSOPHE : C'est exact. Merci de t'en souvenir. L'étiologie freudienne est une psychologie de la possession, qui finit par déboucher sur le déterminisme. Mais la psychologie adlérienne, elle, est une psychologie de l'utilisation, et c'est toi qui prends les décisions.

JEUNE HOMME : La psychologie adlérienne est une psychologie du courage, et en même temps c'est une psychologie de l'utilisation...

PHILOSOPHE : Nous, les humains, ne sommes pas fragiles au point d'être simplement à la merci des traumatismes étiologiques (cause et effet). Du point de vue de la téléologie, nous choisissons notre vie et notre style de vie nous-mêmes. Nous avons le pouvoir de faire cela.

JEUNE HOMME : Mais, honnêtement, je n'ai pas assez de confiance en moi pour vaincre mon complexe d'infériorité. Et vous pourriez dire que c'est un mensonge vital, mais je ne serai probablement jamais capable de me libérer de ce complexe d'infériorité.

PHILOSOPHE : Pourquoi penses-tu cela ?

JEUNE HOMME : Vous avez peut-être raison. À vrai dire, je suis sûr que vous avez raison, et le courage est vraiment ce qui me manque. Je peux accepter le mensonge vital aussi. J'ai peur d'interagir avec les gens. Je ne veux pas avoir mal à cause des relations interpersonnelles, et je veux repousser les tâches de ma vie. C'est pour ça que j'ai toutes ces excuses toutes prêtes. Oui, c'est exactement comme vous dites. Mais, ce dont vous parlez, est-ce que ce n'est pas une sorte de spiritualisme ? Tout ce que vous dites réellement, c'est : « Tu as perdu le courage, il faut que tu prennes ton courage à deux mains ! » C'est la même chose que le moniteur débile qui croit te donner un conseil quand il vient te taper sur l'épaule en disant : « Fais pas cette tête. » Alors même que la raison pour laquelle je ne réussis pas, c'est parce que je ne peux justement pas faire une autre tête !

PHILOSOPHE : Donc, ce que tu dis, c'est que tu aimerais que je te suggère quelques mesures spécifiques ?

JEUNE HOMME : Oui, s'il vous plaît. Je suis un être humain. Je ne suis pas une machine. On vient de me dire que je suis tombé à court de courage, mais je ne peux pas me remplir de courage comme je remplirais mon réservoir d'essence.

PHILOSOPHE : Entendu. Mais il se fait tard ce soir encore une fois, alors continuons cela la prochaine fois.

JEUNE HOMME : Vous n'êtes pas en train de vous défiler, n'est-ce pas ?

PHILOSOPHE : Bien sûr que non. La prochaine fois, on discutera probablement de liberté.

JEUNE HOMME : Pas de courage ?

PHILOSOPHE : Non, ce sera une discussion sur la liberté, qui est essentielle lorsque l'on parle de courage. Prends un peu de temps pour réfléchir à ce qu'est la liberté, s'il te plaît.

JEUNE HOMME : Ce qu'est la liberté... Bien. Vivement la prochaine fois.

LA  
TROISIÈME NUIT

*Rejette  
les tâches d'autrui*

Après deux semaines d'angoisse, le jeune homme rendit à nouveau visite au philosophe. *Qu'est-ce que la liberté ? Pourquoi les gens ne peuvent-ils être libres ? Pourquoi est-ce que je ne peux pas être libre ? Quelle est la véritable nature de ce qui peut me contraindre ?* La tâche qui lui avait été confiée pesait lourd sur ses épaules, mais il semblait impossible de trouver une réponse convaincante. Plus le jeune homme y réfléchissait, plus il commençait à remarquer son propre manque de liberté.



# REFUSE LE DÉSIR DE RECONNAISSANCE

JEUNE HOMME : Vous avez dit qu'aujourd'hui on discuterait de la liberté.

PHILOSOPHE : Oui. As-tu eu un peu de temps pour réfléchir au sujet ?

PHILOSOPHE : Oui, en fait. J'y ai beaucoup pensé.

PHILOSOPHE : Et es-tu arrivé à une quelconque conclusion ?

JEUNE HOMME : Ben, je n'ai pas trouvé de réponse. En revanche j'ai trouvé ceci – ce n'est pas mon idée à moi, mais quelque chose sur quoi je suis tombé à la bibliothèque, une ligne tirée d'un roman de Dostoïevski : « L'argent, c'est la liberté monnayée. » Qu'est-ce que vous en pensez ? « Liberté monnayée », c'est plutôt bien trouvé, non ? Mais sérieusement, j'ai été fasciné de tomber sur cette ligne qui a plongé droit au cœur de ce qu'on appelle l'« argent ».

PHILOSOPHE : Je vois. Incontestablement, si l'on devait parler d'une manière très générale de la véritable nature de ce qu'apporte l'argent, on pourrait dire que c'est la liberté. C'est assurément bien observé. Mais tu n'irais pas jusqu'à dire : « Donc la liberté, c'est l'argent », si ?

JEUNE HOMME : C'est exactement comme vous le dites. On peut certainement gagner une certaine liberté par le biais de l'argent. Et plus encore que ce qu'on imagine, j'en suis sûr. Parce que, en réalité, toutes les nécessités de la vie se traitent par des transactions financières. Est-ce que cela veut donc dire que si l'on possède de grandes richesses, on peut être libre ? Je ne crois pas que ça soit le cas ; je voudrais certainement croire que ce n'est pas le cas, et que les valeurs humaines et le bonheur ne peuvent pas s'acheter avec de l'argent.

PHILOSOPHE : Eh bien, imaginons pour le moment que tu aies atteint la liberté

financière. Et ensuite que, bien que tu aies accumulé une grande opulence, tu n'aies pas trouvé le bonheur. Quels seraient les problèmes et les manques qui perdureraient pour toi à ce moment-là ?

JEUNE HOMME : Ce seraient les relations interpersonnelles dont vous avez parlé. J'ai beaucoup pensé à cela. Par exemple, vous pouvez avoir la chance d'être devenu très riche, mais n'avoir personne qui vous aime ; vous n'avez aucun camarade que vous pourriez appeler un ami, et personne ne vous apprécie. C'est très dur. Une autre chose que je n'arrive pas à me sortir de la tête, c'est le mot « chaîne ». Chacun d'entre nous est empêtré et se débat dans un enchevêtrement de ficelles qu'on appelle des « chaînes ». On est attaché, par exemple, à une personne dont on se fiche, ou on doit toujours faire attention aux sautes d'humeur de son abominable patron. Imaginez comme ça nous changerait la vie si on pouvait être libérés de relations interpersonnelles aussi insignifiantes ! Mais personne ne peut vraiment faire quoi que ce soit de ce genre. Où que nous allions, nous sommes entourés d'autres gens, et nous sommes des individus sociaux, nous existons par notre relation aux autres. Quoi que nous fassions, nous ne pouvons pas échapper à la corde solide de nos relations interpersonnelles. Je comprends maintenant toute la pertinence de l'affirmation d'Adler : « Tous les problèmes sont des problèmes de relations interpersonnelles. »

PHILOSOPHE : C'est un point crucial. Creusons un peu plus. Qu'est-ce qui, dans nos relations interpersonnelles, nous dépasse de notre liberté ?

JEUNE HOMME : La dernière fois, vous avez parlé de la façon dont on voit les autres : comme des ennemis ou comme des camarades. Vous avez dit que si on devenait capable de voir les autres comme des camarades, notre façon de regarder le monde devrait changer aussi. Ça paraît tout à fait logique. J'en étais assez convaincu l'autre jour, quand je suis parti d'ici. Mais ensuite, qu'est-ce qui s'est passé ? J'ai beaucoup réfléchi à ça, et j'ai remarqué qu'il y a certains aspects des relations interpersonnelles qui ne peuvent pas être complètement expliqués.

PHILOSOPHE : Comme quoi ?

JEUNE HOMME : Le plus évident, c'est l'existence des parents. Je ne pourrais jamais imaginer des parents comme des ennemis. Pendant mon enfance, tout particulièrement, ce sont eux qui m'ont élevé et, plus que n'importe qui, protégé. À cet égard, je leur suis sincèrement reconnaissant. Mais mes parents étaient des gens sévères. Je vous ai dit ça la dernière fois, qu'ils me comparaient tout le temps à mon grand frère et qu'ils refusaient de me reconnaître à proprement parler. Et ils m'ont sans arrêt fait des commentaires sur ma vie : que je devrais

étudier plus, ne pas me lier avec untel ou tel autre, intégrer au moins telle université, faire tel type de travail, etc. Leurs exigences m'ont mis beaucoup de pression, et c'étaient certainement des chaînes.

PHILOSOPHE : Qu'est-ce que tu as fini par faire ?

JEUNE HOMME : J'ai l'impression que, jusqu'à ce que je commence l'université, je n'ai jamais réussi à ignorer les intentions de mes parents. J'étais anxieux, ce qui était désagréable, mais le fait est que je désirais toujours apparemment ce que désiraient mes parents. L'endroit où je travaille, c'est quand même moi qui l'ai choisi.

PHILOSOPHE : Maintenant que tu en parles, je ne sais encore rien de cela. Quel genre de travail fais-tu ?

JEUNE HOMME : Je travaille aujourd'hui comme bibliothécaire dans une université. Mes parents voulaient que je reprenne l'imprimerie de mon père, comme l'a fait mon frère. À cause de ça, nos relations sont un peu tendues depuis que j'ai commencé mon travail actuel. Si ce n'étaient pas mes parents, si c'étaient des sortes de présences ennemies dans ma vie, je m'en serais probablement moqué complètement. Parce que, même s'ils avaient tout fait pour essayer d'intervenir, je pourrais toujours simplement les ignorer. Mais comme je l'ai dit, pour moi, les parents ne sont pas des ennemis. Qu'ils soient ou non des camarades, c'est autre chose, mais le moins que je puisse dire, c'est qu'ils ne sont pas ce que j'appellerais des « ennemis ». Ils me sont bien trop proches pour que je puisse simplement ignorer leurs intentions.

PHILOSOPHE : Lorsque tu as décidé dans quelle université tu allais étudier, conformément aux vœux de tes parents, quel genre d'émotion as-tu ressenti par rapport à eux ?

JEUNE HOMME : C'est compliqué. Je leur en voulais un peu, mais, d'un autre côté, j'étais plutôt soulagé aussi. Vous savez, soulagé de pouvoir enfin obtenir une reconnaissance de leur part si j'allais dans cette école.

PHILOSOPHE : Obtenir une reconnaissance de leur part ?

JEUNE HOMME : Allez, arrêtez les questions tendancieuses qui tournent autour du pot. Vous savez à quoi je fais allusion. C'est ledit « désir de reconnaissance ». Les problèmes des relations interpersonnelles, en somme. Nous, les êtres humains, nous vivons dans le besoin permanent d'être reconnus par les autres. C'est précisément parce que l'autre n'est pas un ennemi odieux que l'on veut être reconnu par lui, non ? Alors oui, c'est vrai, je voulais être reconnu par mes parents.

PHILOSOPHE : Je vois. Parlons de l'un des principaux postulats de la psychologie adlérienne sur ce sujet. La psychologie adlérienne refuse d'admettre le besoin de rechercher la reconnaissance des autres.

JEUNE HOMME : Elle refuse d'admettre le désir de reconnaissance ?

PHILOSOPHE : Il n'est pas nécessaire d'être reconnu par les autres. En pratique, il ne faut pas rechercher cette reconnaissance. On n'insistera jamais assez là-dessus.

JEUNE HOMME : Là, vous charriez ! Le désir de reconnaissance n'est-il pas un désir véritablement universel qui motive tous les êtres humains ?

# NE VIS PAS POUR RÉPONDRE AUX ATTENTES D'AUTRUI

PHILOSOPHE : Il y a certainement un motif de satisfaction à être reconnu par les autres. Mais ce serait une erreur de dire qu'être reconnu est quelque chose d'absolument nécessaire. Pourquoi est-ce que l'on recherche cette reconnaissance pour commencer ? Ou, pour parler de manière plus concise, pourquoi veut-on être l'objet d'éloges de la part des autres ?

JEUNE HOMME : C'est simple. C'est lorsqu'on est reconnu par les autres que chacun d'entre nous peut vraiment sentir qu'il a de la valeur. C'est grâce à la reconnaissance des autres qu'on devient capable de se débarrasser de ses sentiments d'infériorité. On apprend à avoir confiance en soi. Oui, c'est une question de valeur. Je crois que vous avez mentionné la dernière fois que le sentiment d'infériorité est une question de jugement de valeur. C'est parce que je n'ai jamais pu obtenir la reconnaissance de mes parents que j'ai vécu une vie entachée par des sentiments d'infériorité.

PHILOSOPHE : Bon, considérons un environnement familial. Imaginons, par exemple, que tu aies ramassé tous les papiers par terre sur ton lieu de travail. Mais voilà, absolument personne ne semble le remarquer. Ou s'ils le remarquent, personne ne t'a fait le moindre commentaire appréciatif pour ce que tu as fait, ni même a prononcé un seul mot de remerciement. Eh bien, vas-tu continuer à ramasser les papiers dorénavant ?

JEUNE HOMME : C'est une situation difficile. J'imagine que, si personne n'apprécie ce que je fais, je vais peut-être arrêter.

PHILOSOPHE : Pourquoi ?

JEUNE HOMME : C'est à tout le monde de ramasser les papiers. Si je me retrousse les manches pour le faire et que je n'aie pas un mot de remerciement en retour, je pense que je vais probablement perdre ma motivation.

PHILOSOPHE : C'est le danger du désir de reconnaissance. Pourquoi donc les gens cherchent-ils la reconnaissance des autres ? Dans bien des cas, c'est à cause de l'influence de l'éducation basée sur le système récompense/punition.

JEUNE HOMME : Le système récompense/punition ?

PHILOSOPHE : Si on fait quelque chose de bien, on est félicité. Si on fait quelque chose de mal, on est puni. Adler critiquait très sévèrement ce système d'éducation par récompenses et punitions. Il mène à des styles de vie erronés dans lesquels les gens pensent : *Si personne ne va me féliciter, pas la peine que je fasse de bonnes actions*, et *Si personne ne va me punir, autant faire aussi des actions déplacées*. Tu as déjà le but de vouloir être félicité quand tu commences à ramasser les papiers. Et, si personne ne te félicite, soit tu seras outré, soit tu décideras de ne jamais recommencer. Clairement, il y a quelque chose qui ne va pas avec cette situation.

JEUNE HOMME : Non ! J'aimerais bien que vous ne dévalorisiez pas tout. Je n'argumente pas à propos de l'éducation. Vouloir être reconnu par les gens qu'on aime, être accepté par ses proches, est un désir normal.

PHILOSOPHE : C'est une grossière erreur. Écoute, on ne vit pas pour répondre aux attentes des autres.

JEUNE HOMME : Qu'est-ce que vous voulez dire ?

PHILOSOPHE : Tu n'es pas là pour répondre aux attentes des autres, et moi non plus. Il n'est pas nécessaire de répondre aux attentes des autres.

JEUNE HOMME : C'est un argument qui vous arrange, ça ! Est-ce que vous êtes en train de dire qu'on devrait vivre en ne pensant qu'à soi, et convaincu d'avoir raison encore ?

PHILOSOPHE : Dans les enseignements du judaïsme, on trouve quelque chose qui dit à peu près ceci : si tu ne comptes pas vivre ta vie pour toi-même, alors qui va le faire pour toi ? Tu ne vis que ta propre vie. Pour qui la vis-tu ? Mais pour toi bien sûr. Et ensuite, si tu ne vis pas ta vie pour toi-même, qui pourrait bien la vivre à ta place ? En fin de compte, on vit en pensant à soi-même. Il n'y a aucune raison pour ne pas penser comme cela.

PHILOSOPHE : Alors vous êtes bien sous l'effet du poison du nihilisme, finalement. Vous dites qu'en fin de compte on vit en pensant à soi-même ? Et que ça ne pose pas de problème ? Quelle façon de penser méprisable !

PHILOSOPHE : Ce n'est absolument pas du nihilisme. C'est plutôt le contraire. Lorsqu'une personne recherche la reconnaissance des autres et ne se soucie que de la manière dont les autres la jugent, elle finit par vivre la vie d'autrui.

JEUNE HOMME : Qu'est-ce que ça veut dire ?

PHILOSOPHE : À tellement souhaiter être reconnu, on en vient à mener une vie où l'on poursuit les attentes des autres, qui veulent qu'on soit « ce genre de personne là ». Autrement dit, tu jettes celui que tu es vraiment et tu vis la vie des autres. Et garde ceci à l'esprit s'il te plaît : si tu ne vis pas pour répondre aux attentes des autres, il s'ensuit que les autres ne vivent pas pour répondre aux tiennes. Il est possible que quelqu'un n'agisse pas comme tu le voudrais, mais il ne sied pas de se mettre en colère. Ce n'est que naturel.

JEUNE HOMME : Non, ce n'est pas naturel ! C'est un argument qui va à l'encontre des fondements de notre société. Bon, nous avons un désir de reconnaissance. Mais pour pouvoir être reconnus par les autres, il faut d'abord que nous reconnaissons les autres nous-mêmes. C'est parce qu'on reconnaît les autres gens et les autres systèmes de valeurs que l'on est reconnu par les autres. C'est à travers cette relation de reconnaissance mutuelle que notre société est construite. Votre argument est une façon de penser odieuse et dangereuse, qui mènera les humains à l'isolement et au conflit. Remuer inutilement la méfiance et le doute est une sollicitation diabolique.

PHILOSOPHE : Ha ! ha ! Tu as, certes, un vocabulaire intéressant. Inutile d'élever la voix – réfléchissons à cela ensemble. On doit obtenir de la reconnaissance, sinon on souffrira. Si l'on n'obtient pas la reconnaissance des autres et celle de ses parents, on n'aura aucune confiance en soi. Une telle vie peut-elle être saine ? On pourrait penser : *Dieu me regarde, donc je dois accumuler les bonnes actions*. Mais cela et la vue nihiliste selon laquelle « Dieu n'existe pas, donc toutes les mauvaises actions sont permises », sont les deux faces d'une même pièce. Même à supposer que Dieu n'existe pas, et que l'on ne puisse pas obtenir de reconnaissance de Dieu, il nous faudrait toujours vivre cette vie. En fait, c'est pour surmonter le nihilisme d'un monde sans Dieu qu'il est nécessaire de refuser le désir de reconnaissance par les autres.

JEUNE HOMME : Je me fiche de tous ces discours sur Dieu. Pensez plus directement et plus simplement à la mentalité des gens réels de tous les jours. Que dites-vous du désir de reconnaissance sociale, par exemple ? Pourquoi une personne veut-elle gravir les échelons de la hiérarchie en entreprise ? Pourquoi une personne recherche-t-elle statut et réputation ? C'est le désir d'être reconnu comme quelqu'un d'important par la société dans son ensemble – c'est le désir

de reconnaissance.

PHILOSOPHE : Alors, si tu obtiens cette reconnaissance, dirais-tu que tu as vraiment atteint le bonheur ? Les gens qui ont établi leur statut social sont-ils véritablement heureux ?

JEUNE HOMME : Non, mais c'est...

PHILOSOPHE : Pour essayer de se faire reconnaître par autrui, presque tout le monde cherche à répondre aux attentes des autres comme un moyen d'arriver à ses fins. Et c'est dans le droit-fil du courant de pensée de l'éducation par la récompense et la punition, dans lequel on fera l'objet d'éloges si l'on fait une bonne action. Si, par exemple, l'intérêt principal de ton travail, c'est de répondre aux attentes des autres, alors ce travail va s'avérer très dur pour toi. Parce que tu te feras toujours du souci à l'idée que les autres te regardent et tu auras toujours peur de leur jugement, et que, fondamentalement, c'est réprimer qui tu es. Ceci va peut-être te surprendre, mais presque aucun des clients qui viennent me voir pour des séances de soutien psychologique n'est égoïste. Au contraire, ils souffrent de leurs tentatives de répondre aux attentes des autres, aux attentes de leurs parents et de leurs professeurs. Donc – et cela, c'est plutôt positif – ils ne peuvent pas se comporter de manière égocentrique.

JEUNE HOMME : Donc, il faudrait que je sois égoïste ?

PHILOSOPHE : Ne te comporte pas sans aucun égard pour les autres. Pour comprendre cela, il est nécessaire d'être au fait de l'idée connue en psychologie adlérienne comme la « séparation des tâches ».

JEUNE HOMME : La séparation des tâches ? Je ne connais pas. Voyons de quoi il s'agit.



L'irritation du jeune homme était à son comble. *Refuse le désir de reconnaissance ? Ne réponds pas aux attentes des autres ? Vis d'une manière un peu plus égocentrique ?* Mais quel genre de conseils était-ce là ?

Le désir de reconnaissance n'est-il pas lui-même l'élément moteur majeur pour que les gens s'associent et forment la société ? Le jeune homme réfléchit : *Et si cette idée de « séparation des tâches »* ne me convainc pas ? Je ne pourrai pas accepter cet homme, ni Adler d'ailleurs, pour le restant de mes jours.

## COMMENT SÉPARER LES TÂCHES

PHILOSOPHE : Prenons le cas d'un enfant qui a du mal à étudier. Il ne fait pas attention en classe, ne fait pas ses devoirs et oublie même ses livres à l'école. Que ferais-tu si tu étais son père ?

JEUNE HOMME : Ben évidemment, je ferais tout mon possible pour l'amener à s'appliquer. Je lui ferais donner des cours particuliers, je le ferais aller à l'étude surveillée, même si je devais le mener là-bas en le tirant par l'oreille. Pour moi, c'est le devoir d'un parent. Et c'est d'ailleurs comme ça que j'ai été élevé. Je n'avais pas le droit de dîner tant que je n'avais pas fait tous mes devoirs du jour.

PHILOSOPHE : Alors permets-moi une autre question. Est-ce que cette manière autoritaire de te faire étudier t'a appris à apprécier l'école ?

JEUNE HOMME : Malheureusement non. Je me suis contenté de faire mon travail pour l'école et pour les examens d'une manière machinale.

PHILOSOPHE : Je vois. Bon, je vais expliquer les choses du point de vue de la psychologie adlérienne. Lorsque l'on est confronté à la tâche de faire des études, par exemple, la psychologie adlérienne se pose la question : à qui incombe cette tâche ?

JEUNE HOMME : À qui incombe cette tâche ?

PHILOSOPHE : Que l'enfant étudie ou non ; qu'il sorte jouer avec ses amis ou non ; c'est essentiellement la tâche de l'enfant, pas la tâche du parent.

JEUNE HOMME : Vous voulez dire que c'est quelque chose que l'enfant est censé faire ?

PHILOSOPHE : En gros, oui. À quoi cela rimerait-il si les parents étudiaient à la place de leur enfant ?

JEUNE HOMME : À rien, certes.

PHILOSOPHE : Étudier est la tâche de l'enfant. Un parent qui générerait cela en ordonnant à son enfant d'étudier ferait, dans les faits, acte d'ingérence dans la tâche d'autrui. Il va ainsi probablement droit au conflit. Nous devons continuellement nous demander : « À qui incombe cette tâche ? », et séparer nos propres tâches de celles des autres.

JEUNE HOMME : Comment s'y prend-on pour séparer les tâches ?

PHILOSOPHE : On ne s'immisce pas dans les tâches des autres. C'est tout.

JEUNE HOMME : C'est tout ?

PHILOSOPHE : D'une façon générale, dans les relations interpersonnelles, tous les problèmes proviennent du fait que les gens empiètent sur les tâches les uns des autres. Respecter la séparation des tâches suffit à changer nos relations interpersonnelles du tout au tout.

JEUNE HOMME : Hum... Je ne comprends pas très bien. Pour commencer, comment pouvez-vous dire à qui revient telle ou telle tâche ? Tel que je vois les choses, si on veut être réaliste, c'est aux parents de faire en sorte que leur enfant étudie. Parce que quasi aucun enfant n'étudie par plaisir, et qu'en fin de compte le parent est le responsable légal de l'enfant.

PHILOSOPHE : Il y a une manière facile de savoir à qui incombe une tâche. Il faut se demander : *Qui, au bout du compte, va subir la conséquence du choix qui est opéré ?* Lorsque l'enfant a fait le choix de ne pas étudier, la conséquence de cette décision – ne pas être capable de suivre en classe ou d'intégrer l'école préférée, par exemple – n'a pas à être subie par les parents au bout du compte. Il est clair que c'est à l'enfant de la subir. Autrement dit, étudier est la tâche de l'enfant.

JEUNE HOMME : Non, non. Vous vous trompez complètement ! Le parent, qui a plus d'expérience de la vie et se trouve être aussi le tuteur légal de l'enfant, a la responsabilité de pousser l'enfant à étudier de façon que ce genre de situation n'arrive pas. C'est quelque chose qui est fait pour le bien de l'enfant, ce n'est pas un acte d'ingérence. Si étudier est sans doute la tâche de l'enfant, faire étudier l'enfant est la tâche du parent.

PHILOSOPHE : C'est vrai que l'on entend souvent des parents, aujourd'hui, utiliser l'expression : « C'est pour ton bien. » Mais il est manifeste qu'ils le font afin d'accomplir leurs propres objectifs, par exemple : l'impression qu'ils donnent aux yeux de la société, leur besoin de se donner de grands airs, ou le désir d'avoir le contrôle. En d'autres termes, ce n'est pas « pour ton bien » mais pour celui des parents. Et c'est parce que l'enfant a conscience de cette duperie qu'il

se rebelle.

JEUNE HOMME : Donc, selon vous, même si mon enfant n'étudie pas du tout, je devrais le laisser faire puisque c'est sa tâche ?

PHILOSOPHE : On doit être attentif. La psychologie adlérienne ne prône pas la non-interférence. La non-interférence est l'attitude qui consiste à ne pas savoir, et à ne même pas vouloir savoir ce que fait l'enfant. C'est au contraire en sachant ce que fait l'enfant qu'on le protège. Si le problème, c'est étudier, on doit dire à l'enfant que c'est une tâche qui lui incombe, et lui faire savoir qu'on est prêt à l'aider quand il aura envie d'étudier. Mais on ne doit pas interférer avec la tâche de l'enfant. Tant que l'on ne nous demande rien, il ne sied pas de se mêler de ce qui n'est pas de notre ressort.

JEUNE HOMME : Est-ce que cela s'applique en dehors des relations parents-enfants ?

PHILOSOPHE : Oui, bien sûr. En psychologie adlérienne, lorsque l'on fait du soutien psychologique, par exemple, on ne considère pas que le fait que le client change ou non soit la tâche du thérapeute.

JEUNE HOMME : Qu'est-ce que vous entendez par là ?

PHILOSOPHE : À la suite du soutien psychologique qu'il a reçu, quel genre de résolution le client prend-il ? De changer de style de vie, ou non. C'est la tâche du client, et ce n'est pas au thérapeute d'intervenir.

JEUNE HOMME : Pas possible ! Je n'arrive pas à croire à une attitude aussi irresponsable !

PHILOSOPHE : Naturellement on apporte toute l'aide possible. Mais au-delà de ça, on n'interfère pas. Tu connais le proverbe : « On peut conduire un cheval à l'abreuvoir, mais non le forcer à boire » ? Essaie de saisir que le soutien psychologique et toute aide apportée à autrui dans le cadre de la psychologie adlérienne relèvent de cet état d'esprit. Vouloir forcer le changement en ignorant les intentions de la personne ne peut que mener à une réaction violente.

JEUNE HOMME : Le thérapeute ne change pas la vie du client ?

PHILOSOPHE : Tu es le seul à pouvoir te changer.

# REJETTE LES TÂCHES D'AUTRUI

JEUNE HOMME : Et quand il s'agit de *shut-in* alors ? Je veux dire, quelqu'un comme mon ami, par exemple. Même dans ce cas-là, vous diriez d'appliquer la séparation des tâches, de ne pas intervenir, et que ça n'a pas de rapport avec ses parents ?

PHILOSOPHE : Peut-il s'échapper de sa situation de reclus ou non ? Ou bien de quelle manière peut-il s'en échapper ? En principe, c'est une tâche dont la personne doit se charger elle-même. Ce n'est pas aux parents d'intervenir. Néanmoins, comme ce ne sont pas de parfaits étrangers, il convient probablement d'aider d'une manière ou d'une autre. À ce stade, le plus important est de savoir si l'enfant sent qu'il peut discuter franchement avec ses parents lorsqu'il est pris dans un dilemme et s'ils ont construit de manière régulière une relation suffisamment digne de confiance.

JEUNE HOMME : Alors imaginons que ce soit votre propre enfant qui se soit enfermé comme ça, que feriez-vous ? Répondez, s'il vous plaît, en tant que parent, pas en tant que philosophe.

PHILOSOPHE : Pour commencer, en tant que parent, je me dirais : *C'est la tâche de mon enfant*. Je n'essaierais pas d'intervenir dans sa situation de confinement, et je me garderais d'y accorder trop d'attention. Ensuite, je lui enverrais un message dans le but de lui faire savoir que je serais prêt à l'aider dès qu'il en exprimerait le besoin. De cette manière, l'enfant sera conscient du changement dans son parent et n'aura d'autre choix que de comprendre qu'il est de son ressort de réfléchir à ce qu'il devrait faire. Il viendra probablement demander de l'aide, et il fera sans doute quelques tentatives de son côté.

JEUNE HOMME : Vous arriveriez vraiment à être aussi tranché si c'était votre propre enfant qui s'était enfermé ?

PHILOSOPHE : Un parent qui souffre de sa relation avec son enfant tendra à penser : *Mon enfant, c'est ma vie*. En d'autres termes, le parent prend en charge la tâche de son enfant comme si c'était la sienne, et il n'est plus capable de penser à autre chose qu'à son enfant. Lorsque le parent finit par s'en rendre compte, le « je » ne fait déjà plus partie de sa vie. Cela dit, quel que soit le poids de la tâche de l'enfant que l'on porte, l'enfant est encore un individu indépendant. Les enfants ne deviennent pas ce que leurs parents veulent qu'ils deviennent. Lorsqu'ils choisissent leur université, l'endroit où ils vont travailler ou la personne qu'ils vont épouser, et même dans les subtilités du langage et du comportement du quotidien, ils n'agissent pas en fonction des souhaits de leurs parents. Bien entendu leurs parents vont s'inquiéter pour eux et ils voudront probablement intervenir à l'occasion. Mais comme je l'ai dit tout à l'heure, les autres ne vivent pas pour répondre à tes attentes. Même si l'enfant est le mien, il ne vit pas pour répondre à mes attentes de parent.

JEUNE HOMME : Alors, même avec la famille, il faut mettre des limites ?

PHILOSOPHE : À dire vrai, avec la famille – parce qu'il y a moins de distance – il est encore plus nécessaire de séparer consciemment les tâches.

JEUNE HOMME : Ça ne rime à rien. D'un côté vous parlez d'amour, et de l'autre vous le niez. Si on délimite une frontière comme ça entre soi et les autres, on ne pourra plus croire en qui que ce soit !

PHILOSOPHE : Écoute, croire relève aussi de la séparation des tâches. Tu crois en ta partenaire ; cette tâche t'incombe. Mais comment cette personne agit par rapport à tes attentes et à ta confiance n'est pas de ton ressort. Lorsque tu imposes tes désirs sans avoir établi des limites, en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire tu te retrouves à intervenir d'une manière qui relève du harcèlement. Imaginons que ta partenaire n'ait pas agi comme tu l'avais souhaité. Serais-tu encore capable de croire en cette personne ? Serais-tu encore capable d'aimer cette personne ? La tâche d'amour dont parle Adler recouvre ce genre de questions.

JEUNE HOMME : C'est difficile ! C'est très difficile.

PHILOSOPHE : C'est sûr que c'est difficile. Mais d'un autre côté, regarde : si tu intervien lorsque ce n'est pas de ton ressort et que tu prends en charge les tâches d'autrui, ta vie s'alourdit d'épreuves. Si tu vis dans l'inquiétude et la souffrance – ce qui provient des relations interpersonnelles –, commence par

intégrer la frontière : « À partir d'ici, ce n'est plus de mon ressort. » Et rejette les tâches d'autrui. C'est la première étape vers une vie plus légère et plus simple.

# COMMENT TE DÉBARRASSER DES PROBLÈMES DE RELATIONS INTERPERSONNELLES

JEUNE HOMME : Je ne sais pas, j'ai l'impression qu'il y a quelque chose qui cloche.

PHILOSOPHE : Alors imaginons une scène dans laquelle tes parents seraient violemment opposés à ton choix de travail. D'ailleurs ils étaient contre, n'est-ce pas ?

JEUNE HOMME : Oui. Je n'irais pas jusqu'à dire qu'ils y étaient violemment opposés, mais ils ont effectivement émis diverses remarques sarcastiques.

PHILOSOPHE : Eh bien, forçons le trait et disons qu'ils y étaient violemment opposés. Ton père était en rage et fulminait, et ta mère protestait contre ta décision avec des larmes plein les yeux. Ils désapprouvaient complètement ton idée de devenir bibliothécaire et, si tu ne comptais pas reprendre l'affaire familiale comme ton frère, ils auraient très bien pu te renier. Mais la manière de mettre un terme à cette émotion de « désapprobation » est la tâche de tes parents, pas la tienne. Ce n'est pas un problème dont tu devrais te soucier.

JEUNE HOMME : Mais attendez une minute. Êtes-vous en train de dire que ce n'est pas grave que je rende mes parents si tristes ?

PHILOSOPHE : C'est exact. Ce n'est pas grave.

JEUNE HOMME : Vous plaisantez ! Quel genre de philosophie pourrait recommander un comportement pareil de la part d'un fils ?

PHILOSOPHE : Tout ce que tu peux faire par rapport à ta propre vie, c'est choisir le meilleur chemin auquel tu croies. Par ailleurs, quelle sorte de jugement les autres portent-ils sur ce choix ? Cela est de leur ressort, et tu ne peux rien y faire.



JEUNE HOMME : Ce qu'une personne pense de moi – si elle m'apprécie ou si elle ne m'aime pas –, c'est la tâche de cette personne, pas la mienne. C'est ce que vous êtes en train de dire ?

PHILOSOPHE : C'est cela, la séparation des tâches. Tu es inquiet à l'idée des autres qui te regardent. Tu es inquiet à l'idée d'être jugé par autrui. C'est pour cela que tu as une telle soif de reconnaissance. Mais, pour commencer, pourquoi es-tu inquiet à l'idée des autres qui te regardent ? La psychologie adlérienne a une réponse toute trouvée. Tu n'as pas encore fait la séparation des tâches. Tu pars du principe que même ce qui devrait relever des autres est de ton ressort. Rappelle-toi les paroles de la grand-mère : « Tu es le seul à t'inquiéter de ton apparence. » Sa réflexion plonge droit au cœur de la séparation des tâches. Ce que les autres pensent lorsqu'ils regardent ton visage – c'est la tâche des autres, et tu n'as aucun contrôle là-dessus.

PHILOSOPHE : D'un point de vue théorique, je vous suis. Du point de vue intellectuel, ça paraît sensé. Mais c'est du point de vue émotionnel que j'ai du mal avec un argument aussi péremptoire.

PHILOSOPHE : Alors essayons une autre approche. Imaginons un homme malheureux dans les relations interpersonnelles qu'il connaît dans l'entreprise où il travaille. Il a un patron complètement hystérique qui lui crie dessus à tout bout de champ. Il a beau essayer tout ce qu'il peut, son patron ne reconnaît pas ses efforts et n'écoute même jamais vraiment ce qu'il dit.

JEUNE HOMME : On croirait mon patron.

PHILOSOPHE : Mais cette reconnaissance de ton patron est-elle vraiment une priorité fondamentale pour toi ? Ce n'est pas ton « boulot » d'être aimé par les gens qui sont à ton travail. Ton patron ne t'aime pas. Et ses raisons sont clairement absurdes. Mais dans ce cas, pourquoi chercher à être intime avec lui ? C'est inutile.

PHILOSOPHE : Ça a l'air juste, comme ça, mais cette personne est mon patron, n'est-ce pas ? Je ne pourrai jamais avancer dans mon travail si je suis repoussé par mon supérieur direct.

PHILOSOPHE : C'est encore le mensonge vital dont parle Adler. Je ne peux pas faire mon travail parce que j'ai été repoussé par mon patron. C'est la faute du patron si mon boulot n'avance pas. La personne qui dit des choses pareilles se sert de l'existence du patron comme d'une excuse pour le travail qui n'avance pas. C'est comme l'étudiante qui avait peur de rougir, tu as en fait besoin de l'existence d'un patron épouvantable. Parce que du coup tu peux dire : « Si

seulement je n'avais pas ce patron, je pourrais avancer dans mon travail. »

JEUNE HOMME : Non, vous ne connaissez pas ma relation avec mon patron ! J'aimerais que vous arrêtiez vos présomptions arbitraires.

PHILOSOPHE : Cette discussion traite des notions fondamentales de la psychologie adlérienne. Si tu es en colère, rien ne rentrera. Tu crois : *Mon patron est comme cela, donc je ne peux pas faire mon travail*. C'est un exemple type d'étiologie. Mais en réalité, il faut comprendre : *Je ne veux pas faire mon travail, alors je vais me fabriquer un patron épouvantable*, ou bien : *Je ne veux pas reconnaître que je suis un incapable, alors je vais me fabriquer un patron épouvantable*. Cela serait la manière téléologique d'appréhender les choses.

JEUNE HOMME : C'est probablement comme ça que ce serait formulé dans votre approche téléologique standard. Mais dans mon cas, c'est différent.

PHILOSOPHE : Alors imaginons que tu aies appliqué la séparation des tâches. Qu'en serait-il ? En d'autres termes, ton patron a beau essayer d'évacuer sa colère absurde sur toi, cela ne relève pas de toi. C'est à ton patron lui-même de traiter ses émotions déraisonnables. Inutile de se mettre dans ses petits papiers, ni de plier devant lui au point de faire des courbettes. Tu devrais penser : *Ce que je devrais faire, c'est affronter mes propres tâches dans ma propre vie sans mentir*.

JEUNE HOMME : Mais ça...

PHILOSOPHE : Nous souffrons tous dans nos relations interpersonnelles. Que ce soit avec nos parents ou notre grand frère, ou bien dans les relations interpersonnelles que nous avons au travail. La dernière fois, tu disais que tu voulais quelques conseils spécifiques. Voici ce que je propose. D'abord, tu devrais te demander : « À qui incombe cette tâche ? » Ensuite, applique la séparation des tâches. Délimite posément jusqu'où vont tes tâches et à partir d'où elles deviennent du ressort d'autrui. Et n'interviens pas dans les tâches d'autrui et ne permets pas non plus à quiconque d'intervenir dans tes propres tâches. C'est une perspective particulière et révolutionnaire, qui est uniquement propre à la psychologie adlérienne et qui détient la possibilité de changer radicalement les problèmes de relations interpersonnelles de celui qui l'adopte.

JEUNE HOMME : Ah ! Je commence à voir ce que vous vouliez dire quand vous avez dit qu'on parlerait de liberté aujourd'hui.

PHILOSOPHE : C'est exact. Nous essayons de parler de liberté maintenant.

## TRANCHE

### LE NŒUD GORDIEN

JEUNE HOMME : Je suis certain que, si on pouvait comprendre et mettre en pratique la séparation des tâches, nos relations interpersonnelles en seraient d'un coup libérées. Mais je n'arrive toujours pas à l'accepter.

PHILOSOPHE : Continue. Je t'écoute.

JEUNE HOMME : Je crois que, dans la théorie, la séparation des tâches est parfaitement juste. Ce que les autres pensent de moi, le genre de jugement qu'ils portent sur moi, ça relève d'eux, et il n'y a pas grand-chose que je puisse y faire. Et je devrais me contenter de faire ce que je dois faire dans la vie, sans mentir. Ça ne me poserait aucun problème si vous disiez que c'est une vérité vitale – pour vous dire à quel point je pense que c'est vrai. Mais pensez un peu à ceci : d'un point de vue éthique ou moral, pourrait-on dire que c'est la bonne chose à faire ? Je veux dire, une façon de vivre où on met des frontières entre les autres et soi-même. Parce que, est-ce que vous ne rejetteriez pas les gens en disant : « C'est de l'ingérence ! » quand ils se soucieraient de vous et vous demanderaient comment vous allez ? Ça me donne l'impression que c'est quelque chose qui empiète sur la bienveillance des autres.

PHILOSOPHE : As-tu entendu parler d'un homme qu'on appelait Alexandre le Grand ?

JEUNE HOMME : Alexandre le Grand ? Oui, en cours d'histoire.

PHILOSOPHE : C'était un roi macédonien qui vivait au IV<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ. Alors qu'il avançait avec son armée sur le royaume perse de Lydie, il apprit l'existence d'un char précieusement conservé dans l'acropole. Le char avait été fermement attaché à un pilier du temple par Gordias, le roi précédent, et il y avait une légende locale qui disait : « Celui qui défera ce nœud deviendra

maître de l'Asie. » C'était un nœud très serré que beaucoup d'hommes de valeur avaient été certains de pouvoir défaire, mais personne n'avait réussi. Eh bien, que crois-tu qu'Alexandre le Grand a fait lorsqu'il s'est retrouvé devant ce nœud ?

JEUNE HOMME : Ben, est-ce qu'il n'a pas réussi facilement à défaire ce nœud légendaire avant de devenir le maître de l'Asie ?

PHILOSOPHE : Non, ce n'est pas ainsi que cela s'est passé. Dès qu'Alexandre le Grand a vu à quel point le nœud était serré, il a sorti son épée et l'a tranché d'un seul coup.

JEUNE HOMME : Pas possible !

PHILOSOPHE : Après cela, on dit qu'il a déclaré : « La destinée ne s'obtient pas par la légende, mais grâce à sa propre épée. » Il n'avait que faire du pouvoir de la légende, il forgerait sa destinée à la force de son épée. Comme tu le sais, il est ensuite devenu le grand conquérant de tous les territoires de ce qu'on appelle aujourd'hui le Moyen-Orient et l'Asie de l'Ouest. C'est la célèbre anecdote connue sous le nom du « nœud gordien ». Et donc les nœuds d'une telle complexité – les liens dans nos relations interpersonnelles – ne doivent pas être défaits par des méthodes conventionnelles, mais tranchés d'une manière totalement nouvelle. Lorsque j'explique la séparation des tâches, je me rappelle toujours le nœud gordien.

JEUNE HOMME : Sans vouloir vous contredire, tout le monde ne peut pas devenir Alexandre le Grand. Est-ce que ce n'est pas précisément parce que personne d'autre n'aurait pu trancher le nœud qu'on rapporte toujours de nos jours cette anecdote qui décrit ça sous la forme d'un exploit héroïque ? C'est exactement la même chose avec la séparation des tâches. Même si on sait qu'on peut simplement trancher quelque chose avec son épée, on peut trouver ça plutôt difficile. Parce que, si l'on poursuit l'idée avec la séparation des tâches, à la fin on aura à couper des liens avec des gens. On mènera des personnes à l'isolement. La séparation des tâches dont vous parlez ignore complètement l'émotion humaine ! Comment serait-il possible de bâtir de bonnes relations interpersonnelles dans ces conditions ?

PHILOSOPHE : C'est possible. La séparation des tâches n'est pas l'objectif final des relations interpersonnelles. Plutôt un moyen d'y arriver.

JEUNE HOMME : Un moyen d'y arriver ?

PHILOSOPHE : Je m'explique : lorsqu'on lit un livre, si on avance son visage trop près de la page, on ne voit rien. De la même manière, construire de bonnes

relations interpersonnelles demande un certain degré de distance. Lorsque la distance est trop courte et que les gens sont collés les uns aux autres, il leur devient impossible de même se parler. Mais la distance ne doit pas être trop grande non plus. Les parents qui grondent trop leurs enfants deviennent mentalement très distants. L'enfant ne peut même plus alors interroger ses parents, et les parents ne peuvent plus aider correctement leur enfant. On devrait être prêt à apporter son aide lorsque c'est nécessaire, mais on ne devrait pas empiéter sur le territoire de la personne. C'est important de conserver cette sorte de distance intermédiaire.

JEUNE HOMME : Est-ce que la distance est nécessaire même dans les relations parents-enfants ?

PHILOSOPHE : Bien sûr. Tout à l'heure, tu as dit que la séparation des tâches est quelque chose qui empiète sur la bienveillance d'autrui. C'est une notion qui est liée à la récompense. C'est l'idée que, lorsque quelqu'un fait quelque chose pour toi, tu dois faire quelque chose pour cette personne en retour – même si elle ne veut rien. Plus qu'une réponse à la bienveillance, c'est simplement une idée de récompense. Quoi que fasse l'autre personne comme appel du pied, tu es le seul à décider de ce que tu devrais faire.

JEUNE HOMME : La notion de récompense est à la racine de ce que j'appelle des « liens » ?

PHILOSOPHE : Oui. Quand il y a une notion de récompense à la base d'une relation interpersonnelle, on est envahi par l'idée : « Je t'ai donné tant, tu devrais me donner tant en retour. » C'est une notion bien différente de la séparation des tâches, bien sûr. On ne doit pas rechercher la récompense, et on ne doit pas y être lié.

JEUNE HOMME : Hum...

PHILOSOPHE : Cela dit, il y a assurément des situations dans lesquelles il serait plus facile d'intervenir dans les tâches d'une autre personne sans appliquer aucune séparation dans le travail de chacun. Par exemple, lorsque l'on élève un enfant et que l'enfant a du mal à attacher ses chaussures. Pour la mère de famille très occupée, il est certainement plus rapide de lui nouer ses lacets que d'attendre qu'il le fasse lui-même. Mais c'est de l'ingérence, et c'est retirer à l'enfant la tâche qui lui incombe. Si l'on réitère cette intervention, l'enfant cessera d'apprendre quoi que ce soit et perdra le courage d'affronter les tâches de sa vie. Comme le dit Adler : « Les enfants à qui l'on n'a pas appris à relever des défis essaieront d'éviter tous les défis. »

PHILOSOPHE : Mais c'est tellement froid comme façon de voir les choses !

PHILOSOPHE : Lorsqu'Alexandre le Grand a tranché le nœud gordien, il y en avait qui ont sans doute ressenti la même chose ; que dénouer le nœud à la main avait un sens et que c'était une erreur de le trancher à l'épée ; qu'Alexandre avait mal compris le sens des mots de l'oracle. En psychologie adlérienne, il y a certains aspects qui sont l'antithèse de la pensée communément admise. Elle dénie l'étiologie, dénie le traumatisme et adopte la téléologie. Elle traite les problèmes des gens comme des problèmes de relations interpersonnelles. Et le fait de ne pas rechercher la reconnaissance des autres ainsi que la séparation des tâches sont probablement aussi à l'opposé de la pensée communément admise.

JEUNE HOMME : C'est impossible ! Je n'y arriverai pas !

PHILOSOPHE : Pourquoi ?

Le jeune était accablé par cette séparation des tâches que le philosophe avait commencé à lui décrire. Quand on pensait à ses problèmes en termes de problèmes de relations interpersonnelles, la séparation des tâches avait du sens. Le simple fait d'adopter ce point de vue simplifierait le monde. Mais il n'y avait pas de corps dans cette assertion. Aucune chaleur humaine ne s'en dégageait. Existait-il une seule personne capable d'accepter pareille philosophie ? Le jeune homme se leva de sa chaise et s'exprima avec véhémence.

# LE DÉSIR DE RECONNAISSANCE TE PRIVE DE LIBERTÉ

JEUNE HOMME : Écoutez, ça fait une éternité que je suis insatisfait. Les adultes disent aux jeunes : « Fais quelque chose que tu aimes faire. » Et ils disent ça avec un grand sourire comme s'il était réellement possible qu'ils soient compréhensifs ; comme s'ils étaient du côté des jeunes. Mais ce n'est qu'une façon de parler, parce que ces jeunes leur sont complètement étrangers, et que leur relation n'entraîne aucune sorte de responsabilité. Et puis il y a les parents et les professeurs qui nous disent : « Fais telle école » ou bien « Trouve un emploi stable », et ce genre de conseil concret et sans intérêt n'est pas une simple forme d'ingérence. En fait, ils essaient d'assumer leurs responsabilités. C'est justement parce que nous sommes en étroite relation avec eux et qu'ils se font réellement du souci pour notre avenir qu'ils ne peuvent pas dire des choses irresponsables comme : « Fais quelque chose que tu aimes. » Je suis sûr que vous pourriez revêtir ce masque de compréhension et me dire : « Essaie de faire quelque chose que tu aimes. » Mais je n'accepterais pas un tel commentaire d'autrui ! C'est un commentaire totalement irresponsable, comme si vous balayiez une chenille qui se serait posée sur votre épaule. Et si le monde écrasait cette chenille, vous diriez : « Cela n'est pas de mon ressort », et vous partiriez nonchalamment. Vous parlez d'une séparation des tâches, monstre que vous êtes !

PHILOSOPHE : Juste ciel, te voilà dans tous tes états ! Alors, ce que tu dis, c'est que tu veux que quelqu'un intervienne dans une certaine mesure ? Que tu veux que quelqu'un d'autre décide pour toi du chemin à suivre ?

JEUNE HOMME : Bien sûr, c'est peut-être ce que je veux. C'est comme ça : ce n'est pas si difficile de juger ce que les autres attendent de nous, ou le genre de rôle qui nous est demandé. Alors que vivre comme ça nous plaît, c'est extrêmement



difficile. Qu'est-ce qu'on veut ? Qu'est-ce qu'on veut devenir, et quel genre de vie est-ce qu'on veut mener ? Pas toujours facile d'avoir une idée concrète de ces choses-là. Ce serait une grave erreur de croire que tout le monde a des rêves et des objectifs clairs et précis. Vous ne savez pas ça ?

PHILOSOPHE : Peut-être est-il plus facile de vivre de façon à répondre aux attentes des autres. Parce que l'on confie sa propre vie à autrui. Par exemple, on suit la voie tracée par ses parents. Même s'il y a beaucoup de choses auxquelles on pourrait objecter, on ne se perdra pas tant que l'on restera sur ces rails. Mais si l'on décide soi-même du chemin à suivre, il n'est que naturel que l'on se perde de temps à autre. Et on se heurte parfois à un mur : comment vivre sa vie ?

JEUNE HOMME : C'est pour ça que je recherche la reconnaissance des autres. Vous parliez de Dieu tout à l'heure ; si nous vivions toujours dans une ère où Dieu représenterait quelque chose en quoi les gens croient, je suppose que l'idée que « Dieu nous surveille » pourrait servir de critère à l'autodiscipline. Si on avait la reconnaissance de Dieu, on n'aurait peut-être pas besoin de la reconnaissance des autres. Mais cette ère s'est achevée il y a longtemps. Et dans ce contexte, on n'a pas d'autre choix que de se discipliner soi-même sur le principe que les autres nous surveillent. D'aspirer à cette reconnaissance des autres et de mener une vie honnête. Les yeux des autres sont mon guide.

PHILOSOPHE : Choisit-on la reconnaissance des autres, ou choisit-on un chemin de liberté sans reconnaissance. C'est une question importante – réfléchissons-y ensemble. Passer sa vie à essayer de mesurer les sentiments des autres et à se faire du souci à propos de la façon dont ils nous regardent. Vivre de façon que les souhaits des autres soient exaucés. Il peut y avoir des panneaux pour t'orienter dans cette voie, assurément, mais c'est vivre en se privant de liberté. Pourquoi choisir de vivre en se privant de liberté ? Tu utilises les termes « désir de reconnaissance », mais, ce que tu veux vraiment dire, c'est que tu ne veux pas déplaire à qui que ce soit.

JEUNE HOMME : Mais comme tout le monde ! Il n'y a personne nulle part qui irait jusqu'à vouloir déplaire à quelqu'un.

PHILOSOPHE : Absolument. C'est vrai qu'il n'y a personne qui désire déplaire. Mais vois les choses sous l'angle suivant : que devrait-on faire pour ne pas déplaire à qui que ce soit ? Il n'y a qu'une réponse : c'est de constamment mesurer les sentiments des autres tout en jurant fidélité à chacun d'eux. S'il y a dix personnes, on doit jurer fidélité à dix personnes. Si on fait cela, on aura réussi à ne déplaire à aucun d'eux jusque-là. Mais une grande contradiction se profile. On jure fidélité à dix personnes en raison du désir déterminé de ne

déplaire à aucune d'elles. C'est comme le politicien qui est tombé dans le populisme et qui a commencé à faire des promesses impossibles à tenir et à accepter des responsabilités qui le dépassent. Naturellement, ses mensonges seront vite démasqués. Il perdra la confiance des gens, et sa vie deviendra un enfer. Et, bien sûr, le stress lié au mensonge permanent a toutes sortes de conséquences. Essaie de saisir ce point. Si l'on vit de façon à répondre aux attentes des autres et que l'on confie sa propre vie aux autres, c'est un style de vie dans lequel on se ment à soi-même, et où l'on continue à mentir pour inclure les gens autour de soi.

JEUNE HOMME : Alors nous devrions être égocentriques et vivre comme il nous plaît ?

PHILOSOPHE : Séparer ses propres tâches de celles d'autrui n'est pas en soi égocentrique. Mais intervenir dans les tâches des autres est essentiellement une façon égocentrique de penser. Les parents forcent leurs enfants à étudier ; ils s'immiscent dans leurs choix de vie et de mariage. Ce n'est rien d'autre qu'une façon égocentrique de penser.

JEUNE HOMME : Alors, l'enfant peut simplement ignorer les intentions de ses parents et vivre comme il lui plaît ?

PHILOSOPHE : Il n'y a absolument aucune raison pour laquelle nous ne devrions pas vivre notre vie comme il nous plaît.

JEUNE HOMME : Ha ! ha ! Non seulement vous êtes un nihiliste, mais vous êtes un anarchiste et un hédoniste par-dessus le marché. Ce n'est plus de l'étonnement que je ressens maintenant, mais carrément une envie de rire.

PHILOSOPHE : Un adulte qui a choisi de vivre en se privant de liberté critique le jeune qui vit librement ici et dans l'instant présent, et le traite d'hédoniste ; bien sûr, c'est un mensonge vital qui sort afin que l'adulte puisse accepter sa propre vie privée de liberté. Un adulte qui a choisi la vraie liberté lui-même ne fera pas de tels commentaires et applaudira au contraire la volonté d'être libre.

JEUNE HOMME : D'accord, alors, ce que vous maintenez, c'est que c'est une question de liberté ? Allons au but. Vous avez beaucoup utilisé le mot « liberté », mais qu'est-ce que ça représente pour vous en fait ? Comment peut-on être libre ?

# QU'EST-CE QUE LA VÉRITABLE LIBERTÉ ?

PHILOSOPHE : Tout à l'heure, tu as admis que tu ne voulais pas déplaire à qui que ce soit et tu as dit : « Il n'y a personne nulle part qui irait jusqu'à vouloir déplaire à quelqu'un. »

JEUNE HOMME : Oui.

PHILOSOPHE : Eh bien je ressens la même chose. Je n'ai aucun désir de déplaire aux autres. Je dirais que c'est faire preuve d'une grande finesse de perception que de dire : « Personne n'irait jusqu'à vouloir déplaire à quelqu'un. »

JEUNE HOMME : C'est un désir universel !

PHILOSOPHE : Malgré cela, quels que soient nos efforts, il y a des gens qui ne m'aiment pas et des gens qui ne t'aiment pas. Cela aussi, c'est un fait. Lorsque tu déplaïs à quelqu'un, ou que tu as la sensation de déplaire à quelqu'un, dans quel état d'esprit cela te met-il ?

JEUNE HOMME : En trois mots, ça me déprime. Je me demande pourquoi j'en suis arrivé là, et ce que j'ai dit ou fait qui pourrait avoir été blessant. Je me dis que j'aurais dû agir différemment avec l'autre personne, je ressasse tout ça sans arrêt dans ma tête, et je suis rongé par la culpabilité.

PHILOSOPHE : Ne pas vouloir déplaire à autrui. Pour les êtres humains, c'est un désir totalement naturel, et une pulsion. Kant, le géant de la philosophie moderne, a appelé ce désir « inclination ».

JEUNE HOMME : Inclination ?

PHILOSOPHE : Oui, ce sont nos désirs instinctifs, nos désirs impulsifs. Mais on aurait tort de dire que vivre comme une pierre qui dévale la pente en permettant

à de telles inclinations, à de tels désirs ou de telles impulsions, de nous emmener n'importe où, ce serait la liberté. Vivre de cette manière, ce n'est qu'être l'esclave de nos désirs et de nos impulsions. La véritable liberté est une attitude qui s'apparente plus à l'idée de nous repousser vers le haut lorsque nous dévalons la pente.

JEUNE HOMME : Nous repousser vers le haut ?

PHILOSOPHE : Une pierre n'a aucun pouvoir. Une fois qu'elle commence à dévaler la pente, elle continuera à rouler jusqu'à ce qu'elle ne soit plus sous l'emprise des lois naturelles de la gravité et de l'inertie. Mais nous ne sommes pas des pierres. Nous sommes des êtres capables de résister à l'inclination. Nous pouvons arrêter notre dégringolade et remonter la pente. Le désir de reconnaissance est probablement un désir naturel. Alors vas-tu continuer à dégringoler la pente afin de recevoir la reconnaissance des autres ? Vas-tu laisser cette chute t'user comme une pierre qui roule, jusqu'à être lisse comme un galet ? Lorsque tout ce qu'il restera sera une petite boule ronde, est-ce que ce sera « le vrai toi » ? Cela ne se peut pas.

JEUNE HOMME : Est-ce que vous dites que résister à ses propres instincts et impulsions, c'est la liberté ?

PHILOSOPHE : Comme je l'ai dit et répété, en psychologie adlérienne, nous pensons que tous les problèmes sont des problèmes de relations interpersonnelles. En d'autres termes, nous cherchons l'affranchissement des relations interpersonnelles. Nous cherchons à être libres des relations interpersonnelles. Toutefois il est absolument impossible de vivre tout seul dans l'univers. À la lumière de ce dont nous avons discuté jusqu'à maintenant, la conclusion à laquelle nous arrivons à propos de « qu'est-ce que la liberté » devrait être claire.

JEUNE HOMME : À savoir ?

PHILOSOPHE : En bref, c'est que « la liberté, c'est que quelqu'un ne t'aime pas ».

JEUNE HOMME : Quoi ? Vous pouvez répéter ça ?

PHILOSOPHE : C'est que tu déplaies à quelqu'un. C'est la preuve que tu exerces ta liberté et que tu es un homme libre, et un signe que tu vis en accord avec tes propres principes.

JEUNE HOMME : Mais, mais...

PHILOSOPHE : Il est indéniablement pénible de ne pas être aimé. Si c'était possible, on aimerait vivre sans jamais déplaire. On veut assouvir ce besoin de

reconnaissance. Mais se conduire de façon à toujours être aimé, c'est vivre en se privant de liberté, et en plus c'est impossible. Il y a un prix associé au fait de vouloir exercer sa liberté. Et le prix à payer pour avoir la liberté dans nos relations interpersonnelles, c'est de ne pas toujours être aimé.

JEUNE HOMME : Non ! C'est totalement faux. C'est impossible d'appeler ça la liberté. C'est une façon diabolique de penser pour inciter les gens à tomber dans le mal.

PHILOSOPHE : Tu as sans doute pensé que la liberté c'était l'« affranchissement des institutions. » Que quitter ta maison ou ton école, ta société ou ton pays, c'était la liberté. Mais si tu quittais ton institution, par exemple, tu ne pourrais pas gagner la véritable liberté. À moins d'être totalement insensible au jugement des autres, de ne pas craindre de déplaire et de payer le prix de n'avoir peut-être jamais aucune reconnaissance, on ne pourra jamais suivre sa propre façon de vivre. Autrement dit, on ne pourra jamais être libre.

JEUNE HOMME : Déplaire à autrui – c'est ce que vous êtes en train de dire ?

PHILOSOPHE : Ce que je dis, c'est : n'aie pas peur de déplaire.

JEUNE HOMME : Mais c'est...

PHILOSOPHE : Je ne te dis pas d'aller jusqu'à vivre de façon à déplaire, et je ne te dis pas non plus d'agir de manière répréhensible. Surtout, ne te méprends pas.

JEUNE HOMME : Non. Alors je change ma question. Les gens peuvent-ils vraiment supporter le poids de la liberté ? Sont-ils si forts ? Être indifférent même si l'on déplaît à ses propres parents – peut-on devenir aussi rebelle et satisfait de soi ?

PHILOSOPHE : On ne se prépare pas à être satisfait de soi, pas plus qu'on ne devient rebelle. On se contente de séparer les tâches. Il se peut qu'il y ait quelqu'un qui ne pense pas beaucoup de bien de toi, mais ce n'est pas une tâche qui t'incombe. Et, je le répète, penser des choses comme : *Il devrait m'aimer*, ou bien *J'ai fait ça donc c'est bizarre qu'il ne m'aime pas*, c'est la façon de penser à intervenir dans les tâches d'autrui afin d'obtenir une récompense. On doit avancer sans crainte de la possibilité de déplaire. On ne vit pas comme si l'on dégringolait une pente, au contraire on grimpe la côte que l'on a devant soi. C'est cela, la liberté, pour un être humain. Imagine que j'aie deux choix devant moi – une vie dans laquelle tout le monde m'aime, et une vie dans laquelle je ne plaise pas à certaines personnes – et que l'on me demande d'en choisir un. Je choisis le deuxième sans hésitation. Avant de me soucier de ce que les autres pensent de moi, je veux me réaliser en tant qu'être. C'est-à-dire que je veux vivre libre.

JEUNE HOMME : Vous êtes libre maintenant ?

PHILOSOPHE : Oui. Je suis libre.

JEUNE HOMME : Vous ne voulez pas déplaire, mais ça vous est égal si c'est le cas ?

PHILOSOPHE : Oui, c'est cela. « Ne pas vouloir déplaire » est probablement ma tâche, mais si je déplaïs à un tel ou tel autre, c'est la tâche de ces personnes-là. Même s'il y a quelqu'un qui ne pense pas beaucoup de bien de moi, je n'y peux rien. Pour reprendre le proverbe déjà mentionné, bien sûr que l'on ferait l'effort de mener un cheval à l'abreuvoir. Mais que le cheval boive ou non n'est pas de notre ressort.

JEUNE HOMME : Quelle conclusion !

PHILOSOPHE : Le courage d'être heureux englobe aussi le courage de déplaire. Lorsque tu auras atteint ce courage, tes relations interpersonnelles s'en trouveront instantanément allégées.

## RELATIONS INTERPERSONNELLES : TU AS LES CARTES EN MAIN

JEUNE HOMME : Je dois dire que je n'aurais jamais imaginé venir un jour voir un philosophe pour entendre parler de l'idée de déplaire.

PHILOSOPHE : J'ai bien conscience que ce n'est pas quelque chose de facile à avaler. Il faudra même sans doute un peu de temps pour ruminer l'idée et la digérer. Si nous continuons là-dessus aujourd'hui, je crains que cela ne fasse trop. Alors je voudrais te parler d'une dernière chose, quelque chose de personnel qui a un rapport avec la séparation des tâches, et on s'arrêtera là pour aujourd'hui.

JEUNE HOMME : D'accord.

PHILOSOPHE : Il s'agit là aussi d'une relation parent-enfant. Ma relation avec mon père avait toujours été difficile, même lorsque j'étais enfant. Ma mère est décédée lorsque j'avais une vingtaine d'années, sans que nous ayons jamais réussi à avoir quelque chose qui ressemble à une véritable conversation, et après cela, ma relation avec mon père est devenue de plus en plus tendue. Cela jusqu'à ce que je découvre la psychologie adlérienne et que je saisisse les idées d'Adler.

JEUNE HOMME : Pourquoi aviez-vous une mauvaise relation avec votre père ?

PHILOSOPHE : J'ai à la mémoire l'image d'une fois où il m'a frappé. Je n'ai aucun souvenir de ce que j'avais pu faire pour déclencher cela. Je me rappelle seulement m'être caché sous un bureau pour essayer de lui échapper, quand il m'en a extirpé et m'a frappé violemment. Et pas une seule fois, mais de nombreuses fois.

JEUNE HOMME : Cette peur est devenue un traumatisme...

PHILOSOPHE : Je crois que, jusqu'à ma découverte de la psychologie adlérienne, c'est un peu comme cela que je comprenais les choses. Parce que mon père était une personne lunatique et taciturne. Mais me dire : *Un jour il m'a frappé, et c'est pour cela que notre relation s'est dégradée*, c'est une manière étiologique de penser, à la façon de Freud. La position téléologique d'Adler retourne cette interprétation de la cause et de l'effet. C'est-à-dire que je me suis remémoré ce souvenir d'avoir été frappé parce que je ne voulais pas que ma relation avec mon père s'améliore.

JEUNE HOMME : Donc vous avez d'abord eu l'objectif de ne pas vouloir que votre relation avec votre père s'améliore, et de ne pas vouloir réparer ce qu'il y avait entre vous.

PHILOSOPHE : Exactement. Cela m'arrangeait de ne pas réparer ma relation avec mon père. Je pouvais me servir du fait que j'avais un père comme cela comme excuse si ma vie n'avancait pas comme je l'aurais voulu. Pour moi, c'était un point positif. Et puis il y avait l'idée de se venger d'un père féodal.

JEUNE HOMME : C'est exactement ce que je voulais vous demander ! Même si la cause et l'effet étaient inversés, c'est-à-dire, dans votre cas, si vous êtes capable de vous analyser et de dire : « Ce n'est pas parce qu'il m'avait frappé que j'avais une mauvaise relation avec mon père, mais, si je me souvenais d'avoir été frappé, c'est parce que je ne voulais pas que ma relation avec mon père s'améliore », même dans ce cas, en quoi est-ce que ça change quoi que ce soit ? Ça ne change rien au fait que vous avez été frappé dans votre enfance, si ?

PHILOSOPHE : On pourrait voir cela comme une carte de relations interpersonnelles. Tant que je me sers de l'étiologie pour penser : *C'est parce qu'il m'a frappé que j'ai une mauvaise relation avec mon père*, ce serait quelque chose qui serait totalement hors de mon ressort. Mais si j'arrive à penser : *J'ai ressorti ce souvenir d'avoir été frappé parce que je ne veux pas que ma relation avec mon père s'améliore*, alors la carte qui permet de réparer les relations sera entre mes mains. Parce que si je veux simplement changer l'objectif, cela règle tout.

JEUNE HOMME : Est-ce que ça règle vraiment les choses ?

PHILOSOPHE : Bien sûr.

JEUNE HOMME : Je me demande si vous croyez vraiment cela au fond de votre cœur. Je peux le comprendre dans le principe, mais je ne peux pas m'empêcher d'avoir le sentiment qu'il y a quelque chose qui cloche.

PHILOSOPHE : Alors c'est la question de la séparation des tâches. C'est vrai que mon père et moi avions une relation compliquée. C'était quelqu'un de têtue, et je n'aurais jamais pu imaginer qu'il serait capable de changer facilement de



sentiments. De plus, il y avait une forte possibilité qu'il ait même oublié avoir jamais levé la main sur moi. Cela dit, au moment où j'ai pris la résolution de réparer nos liens, cela m'était égal de savoir quelle sorte de style de vie mon père avait, ou ce qu'il pensait de moi, ou le genre d'attitude qu'il aurait peut-être en réaction à mon approche – tout cela n'avait aucune importance. Même s'il n'y avait de son côté aucune intention de réparer nos liens, cela me serait tout à fait égal. La question était de savoir si j'allais ou non me résoudre à le faire, et j'avais toujours les cartes des relations interpersonnelles en main.

JEUNE HOMME : Vous aviez toujours les cartes des relations interpersonnelles en main ?

PHILOSOPHE : Oui. Beaucoup de gens croient que c'est l'autre qui tient les cartes des relations interpersonnelles. C'est pour cela qu'ils se demandent : *Qu'est-ce que cette personne pense de moi ?* et qu'ils finissent par vivre de façon à répondre aux attentes d'autrui. Mais s'ils peuvent saisir la notion de séparation des tâches, ils remarqueront qu'ils ont toutes les cartes en main. C'est une nouvelle façon de penser.

JEUNE HOMME : Alors est-ce que votre père a lui aussi changé du fait que vous avez changé ?

PHILOSOPHE : Je n'ai pas changé dans le but de changer mon père. Essayer de manipuler quelqu'un d'autre est une erreur. Même si je change, c'est seulement moi, « je », qui change. Je ne sais pas ce qu'il adviendra de l'autre personne en conséquence, et cela n'est pas de mon ressort. Cela aussi relève de la séparation des tâches. Bien sûr, il y a des fois où, parallèlement à mon changement – et non *à cause de* mon changement – l'autre personne change aussi. Dans bien des cas, cette personne n'aura pas d'autre choix que de changer. Mais ce n'est pas l'objectif, et il est certainement possible qu'elle ne change pas. Dans tous les cas, c'est clairement une erreur de s'imaginer changer de discours et de conduite dans le but de manipuler autrui.

JEUNE HOMME : On ne doit pas, et on ne peut pas, manipuler autrui.

PHILOSOPHE : Lorsque l'on parle de relations interpersonnelles, il semble que l'on ait toujours à l'esprit des relations entre deux personnes ou entre soi-même et un grand groupe, mais c'est d'abord soi-même. Lorsque l'on est lié au désir de reconnaissance, les cartes des relations interpersonnelles resteront toujours entre les mains des autres. Est-ce que l'on confie les cartes de sa vie à une autre personne, ou est-ce qu'on tient à les garder ? S'il te plaît, prends ton temps, et repasse toutes ces idées dans ta tête chez toi, sur la séparation des tâches et la liberté. Je t'attendrai ici la prochaine fois.

JEUNE HOMME : D'accord, je vais y repenser.

PHILOSOPHE : Eh bien, dans ce cas...

JEUNE HOMME : Attendez, s'il vous plaît, il y a encore une chose que j'aimerais vous demander.

PHILOSOPHE : Je t'écoute ?

JEUNE HOMME : À la fin, avez-vous pu réparer votre relation avec votre père ?

PHILOSOPHE : Oui, bien sûr. Je crois. Mon père est tombé malade et, dans les dernières années de sa vie, ma famille et moi-même avons dû nous occuper de lui. Et un jour, alors que je m'occupais de lui comme d'habitude, mon père a dit : « Merci. » Je ne savais pas que ce mot pût faire partie de son vocabulaire, et cela m'a étonné, et j'ai ressenti de la reconnaissance pour toutes ces journées passées à le soigner. Tout au long de ces années passées à prodiguer des soins, j'avais essayé de faire tout ce que je pouvais, c'est-à-dire que j'avais fait de mon mieux pour amener mon père à boire. Et à la fin, il a bu. Je crois qu'il a bu.

JEUNE HOMME : Eh bien, merci beaucoup. Je reviendrai à la même heure.

PHILOSOPHE : J'ai passé un bon moment. Merci à toi aussi.

# LA QUATRIÈME NUIT

*Là où se trouve  
le centre du monde*

*Il était moins une – j'ai failli me faire prendre !*

La semaine suivante, le jeune homme rendit à nouveau visite au philosophe, et frappa à la porte d'un air indigné.

*L'idée de séparer les tâches est certainement utile. Je suis reparti totalement convaincu la dernière fois.*

*Mais ça semble être une manière tellement solitaire de vivre ! Séparer les tâches et alléger le poids de ses relations interpersonnelles, ça revient tout simplement à couper toute connexion avec les autres. Et, pour couronner le tout, vous me dites de déplaire aux autres ? Si c'est ça que vous appelez la liberté, alors je choisis de ne pas être libre !*

# PSYCHOLOGIE INDIVIDUELLE ET HOLISME

PHILOSOPHE : Eh bien, tu m'as l'air un peu sombre aujourd'hui.

JEUNE HOMME : Vous voyez, depuis qu'on s'est vus, j'ai pensé calmement et attentivement à la séparation des tâches et à la liberté. J'ai attendu que mes émotions s'apaisent, et puis j'ai réfléchi. Mais la séparation des tâches ne semble tout simplement pas réaliste.

PHILOSOPHE : Hum, d'accord. Continue s'il te plaît.

JEUNE HOMME : En gros, la séparation des tâches se résume à délimiter un périmètre et à dire : « Je suis moi et tu es toi. » C'est sûr qu'il y a probablement moins de problèmes interpersonnels de cette manière. Mais est-ce que vous diriez vraiment que c'est un bon mode de vie ? À mes yeux, ce n'est, j'ai l'impression, qu'un individualisme extrêmement égocentrique et malavisé. Lors de ma première visite, vous m'avez dit que l'on qualifie officiellement la psychologie adlérienne de « psychologie individuelle ». Ça faisait un bon moment que ce terme me dérangeait, mais j'ai fini par comprendre pourquoi : ce que vous appelez la psychologie adlérienne, ou psychologie individuelle, c'est essentiellement l'étude d'un individualisme qui mène les gens à l'isolement.

PHILOSOPHE : Il est vrai que l'expression « psychologie individuelle », forgée par Adler, a certains aspects qui prêtent à confusion. Je m'explique. Pour commencer, étymologiquement parlant, le mot « individuel » signifie « indivisible ».

JEUNE HOMME : Indivisible ?

PHILOSOPHE : Oui. En d'autres termes, c'est la plus petite unité possible, qui ne

peut donc plus être décomposée. Maintenant, qu'est-ce qui ne peut pas être divisé exactement ? Adler était opposé à tout système de valeurs dualiste qui considérerait l'esprit comme séparé du corps ; la raison séparée de l'émotion, ou le conscient séparé de l'inconscient.

JEUNE HOMME : À quoi bon ?

PHILOSOPHE : Par exemple, tu te souviens de l'histoire de cette étudiante qui était venue me consulter pour sa peur de rougir ? Pourquoi avait-elle développé cette peur de rougir ? En psychologie adlérienne, les symptômes physiques ne sont pas considérés indépendamment de l'esprit (la psyché) ; l'esprit et le corps ne font qu'un, un ensemble qui ne peut pas être divisé en plusieurs parties. On peut avoir les bras et les jambes qui tremblent ou les joues qui rosissent lorsque l'on a l'esprit tendu, et la peur peut nous faire pâlir. Et ainsi de suite.

JEUNE HOMME : Ben, évidemment, il y a des parties de l'esprit et du corps qui sont connectées.

PHILOSOPHE : Il en va de même pour la raison et l'émotion, et le conscient et l'inconscient aussi. Une personne habituellement posée ne s'attend pas à avoir un accès d'émotion violente et à se mettre à crier sur quelqu'un. Nous ne sommes pas frappés par des émotions qui existeraient indépendamment de nous. Chacun d'entre nous est un tout unifié.

JEUNE HOMME : Non, ce n'est pas vrai. C'est précisément parce que nous avons la capacité de distinguer clairement l'esprit du corps, la raison de l'émotion et le conscient de l'inconscient qu'on peut réussir à appréhender les gens. N'est-ce pas une évidence ?

PHILOSOPHE : Certainement, il est vrai que l'esprit et le corps sont des choses séparées, que la raison et l'émotion sont différentes, et que le conscient et l'inconscient existent tous les deux. Cela dit, malgré tout, lorsque quelqu'un entre dans une fureur noire et crie sur une autre personne, c'est « le "je" en tant que tout » qui choisit de crier. On ne pourrait pas imaginer que les émotions, qui existeraient de manière indépendante – qui ne seraient pas reliées à nos intentions en quelque sorte –, puissent produire cette voix qui crie. Lorsque l'on sépare le « je » de l'« émotion » et que l'on pense : *C'est l'émotion qui m'a fait faire ça*, ou bien *J'ai été emporté par l'émotion, je n'ai pas pu m'en empêcher*, cette manière de penser devient vite un mensonge vital.

JEUNE HOMME : Vous faites allusion à la fois où j'ai hurlé sur ce serveur, n'est-ce pas ?

PHILOSOPHE : Oui. C'est cette vision de l'être humain comme un être indivisible

qui ne peut pas être décomposé en plusieurs parties – « je suis un tout » – que l'on appelle l'« holisme ».

JEUNE HOMME : Très bien, mais je ne vous demande pas un cours académique sur la définition du mot « individuel ». Écoutez, si on va au bout de la logique de la psychologie adlérienne, on obtient en gros « je suis moi et tu es toi », et cela mène les gens à l'isolement. Cela revient à dire : « Je ne vais pas m'immiscer dans tes affaires, alors ne t'immisce pas non plus dans les miennes, et on pourra tous les deux continuer à vivre comme ça nous chante. » Dites-moi franchement si vous vous rendez compte de ça, s'il vous plaît.

PHILOSOPHE : Bien. Tous les problèmes sont des problèmes de relations interpersonnelles. Tu as saisi ce principe de base de la psychologie adlérienne, n'est-ce pas ?

JEUNE HOMME : Oui. D'où, sans doute, l'idée de la non-ingérence dans les relations interpersonnelles, c'est-à-dire de la séparation des tâches, pour résoudre ces problèmes.

PHILOSOPHE : Voici quelque chose que je crois avoir abordé la dernière fois – le fait que, pour créer de bonnes relations interpersonnelles, il faut un certain degré de distance ; si les gens qui deviennent trop proches finissent par ne même plus être capables de se parler, il n'est pas bon non plus d'être trop loin l'un de l'autre. Essaie de ne pas voir dans la séparation des tâches quelque chose qui sert à maintenir les autres à distance ; vois cela plutôt comme une façon de penser qui permet de démêler les fils enchevêtrés de nos relations interpersonnelles.

JEUNE HOMME : Démêler les fils ?

PHILOSOPHE : Exactement. Pour le moment, tes fils et ceux des autres sont complètement emmêlés, et tu regardes le monde alors que tu te trouves dans cet enchevêtrement compliqué. Rouge, bleu, marron, vert ; toutes les couleurs se mélangent – et tu crois que c'est cela la « connexion ». Mais ce n'est pas cela.

JEUNE HOMME : Alors, qu'est-ce que c'est que la connexion selon vous ?

PHILOSOPHE : La dernière fois, j'ai parlé de la séparation des tâches comme d'un moyen de résoudre les problèmes de relations interpersonnelles. Mais les relations interpersonnelles ne sont pas quelque chose qui s'achève simplement parce que l'on a séparé les tâches. Cette séparation des tâches est à vrai dire le point de départ des relations interpersonnelles. Poussons la discussion plus loin aujourd'hui, afin de voir comment les relations interpersonnelles en tant que tout sont vues en psychologie adlérienne, et pour réfléchir au genre de relations que nous devrions établir avec les autres.





# L'OBJECTIF DES RELATIONS INTERPERSONNELLES EST D'ÉPROUVER UN SENTIMENT DE COMMUNAUTÉ

JEUNE HOMME : O.K., j'ai une question. S'il vous plaît, donnez-moi une réponse simple qui aille droit au but. Vous avez dit que la séparation des tâches est le point de départ des relations interpersonnelles. Eh bien, quel est le but des relations interpersonnelles ?

PHILOSOPHE : Pour aller droit au but, c'est le « sentiment communautaire ».

JEUNE HOMME : Le sentiment communautaire ?

PHILOSOPHE : Oui. C'est un concept-clé de la psychologie adlérienne, et la manière de l'appliquer a fait l'objet de bien des débats. En fait, la proposition par Adler du concept de sentiment communautaire a conduit bien des gens à s'écarter de lui.

JEUNE HOMME : Moi, ça m'a l'air très intéressant. C'est quoi, ce concept ?

PHILOSOPHE : C'était il y a deux semaines, je crois, j'ai évoqué la manière dont on voit les autres, à savoir : comme des ennemis ou comme des camarades. Allons un peu plus loin à présent. Si les autres sont nos camarades et que nous vivons entourés par eux, nous devrions pouvoir trouver dans cette vie notre propre lieu de « refuge ». De plus, ce faisant, nous devrions commencer à avoir le désir de partager avec nos camarades – de contribuer à la communauté. Ce sentiment que les autres sont nos camarades, cette conscience que « nous avons notre propre refuge », c'est ce que l'on appelle le « sentiment communautaire ».

JEUNE HOMME : Où est-ce qu'il y a matière à discussion dans ce que vous décrivez ? J'ai l'impression que c'est un point totalement irréfutable.

PHILOSOPHE : La pierre d'achoppement, c'est la communauté. En quoi consiste-t-elle ? Lorsque tu entends le mot « communauté », quelles sont les images qui te viennent à l'esprit ?

JEUNE HOMME : Ça peut être la famille, l'école, ou le lieu où l'on travaille, ou la société locale.

PHILOSOPHE : Lorsqu'Adler parle de la communauté, il va au-delà de la famille, de l'école, du lieu de travail et de la société locale, il inclut toutes ces structures, mais aussi non seulement les nations et toute l'humanité, mais tout l'axe du temps, du passé au futur – et il englobe les plantes et les animaux, et même les objets inanimés.

JEUNE HOMME : Hein ?

PHILOSOPHE : Autrement dit, pour lui, la communauté n'embrasse pas qu'une des structures préexistantes que le mot peut évoquer, mais elle englobe également littéralement *tout*, l'univers en entier, du passé au futur.

JEUNE HOMME : Qu'est-ce que vous racontez là ? Je ne comprends plus rien. L'univers ? Le passé et le futur ? Mais de quoi est-ce que vous parlez ?

PHILOSOPHE : La plupart de ceux qui entendent cela passent par ce genre de doutes. Ce n'est pas quelque chose que l'on peut saisir immédiatement. Adler lui-même a reconnu que la communauté qu'il embrassait était « un idéal inatteignable ».

JEUNE HOMME : Ha ! ha ! C'est plutôt curieux, non ? Et dans l'autre sens ? Est-ce que vous comprenez et acceptez vraiment ce sentiment communautaire, comme vous dites, qui inclut l'univers tout entier ?

PHILOSOPHE : J'essaie. Parce qu'il me semble que l'on ne peut pas vraiment saisir la psychologie adlérienne sans saisir cette notion.

JEUNE HOMME : Ah bon !

PHILOSOPHE : Comme je le répète sans cesse, d'après la psychologie adlérienne, tous les problèmes sont des problèmes de relations interpersonnelles. Les relations interpersonnelles sont la source de nos peines. Et on peut dire l'inverse aussi : les relations interpersonnelles sont la source de notre bonheur.

JEUNE HOMME : Certes.

PHILOSOPHE : De plus, le sentiment communautaire est l'indice le plus important pour évaluer un état de relations interpersonnelles qui est heureux.

JEUNE HOMME : Ah, oui ? Expliquez-moi.

PHILOSOPHE : Au lieu de sentiment communautaire, on parle parfois d'« intérêt social », c'est-à-dire de l'« intérêt pour la société ». Alors j'ai une question pour toi : sais-tu quelle est la plus petite unité de la société d'un point de vue sociologique ?

JEUNE HOMME : La plus petite unité de la société ? Je dirais : la famille.

PHILOSOPHE : Non, c'est « toi et moi ». Lorsqu'il y a deux personnes, la société émerge en leur présence, et la communauté aussi. Pour réussir à comprendre ce sentiment communautaire dont parle Adler, il vaut mieux utiliser « toi et moi » comme point de départ.

JEUNE HOMME : Et qu'est-ce que vous faites avec ça comme point de départ ?

PHILOSOPHE : On passe de l'attachement à soi-même (intérêt pour soi-même) à la préoccupation pour les autres (intérêt social).

JEUNE HOMME : Attachement à soi-même ? Préoccupation pour les autres ? De quoi parlez-vous ?

## POURQUOI NE SUIS-JE INTÉRESSÉ QUE PAR MOI-MÊME ?

PHILOSOPHE : Eh bien considérons tout cela de manière concrète. Pour être plus clair, au lieu de parler d'« attachement à soi-même », j'utiliserai le mot « égocentrique ». Selon toi, quel genre de personne est quelqu'un d'égocentrique ?

JEUNE HOMME : Hum, je dirais que la première chose qui me vient à l'esprit, c'est que c'est quelqu'un de dominateur. Quelqu'un qui tyrannise les autres, qui n'a aucun scrupule à l'idée d'être pénible pour son entourage et ne pense qu'à ce qui est à son avantage. Il pense que le monde tourne autour de lui et il se comporte comme un dictateur qui exerce son pouvoir avec une autorité absolue et par la force. C'est le genre de personne qui crée énormément de problèmes pour tous ceux de son entourage. Quelqu'un exactement comme le roi Lear de Shakespeare, une caricature de tyran.

PHILOSOPHE : Je vois.

JEUNE HOMME : D'un autre côté, ce n'est pas forcément un tyran – on pourrait aussi dire que le genre de personne qui dérange l'harmonie d'un groupe est égocentrique. C'est quelqu'un qui ne peut pas fonctionner dans un groupe et préfère agir seul. Il ne s'arrête jamais pour réfléchir à ses actions, même quand il est en retard à ses rendez-vous ou qu'il ne tient pas ses promesses. En un mot, c'est un égoïste.

PHILOSOPHE : C'est assurément le genre d'images qui viennent en général à l'esprit lorsque l'on pense aux gens égocentriques. Mais il en existe une autre sorte qu'il convient de prendre en compte. Les gens qui sont incapables d'appliquer la séparation des tâches et qui sont obsédés par le désir de

reconnaissance sont aussi extrêmement égocentriques.

JEUNE HOMME : Pourquoi ça ?

PHILOSOPHE : Considère la réalité de ce désir de reconnaissance. Quelle attention te portent les autres et comment te jugent-ils ? C'est-à-dire, dans quelle mesure assouviennent-ils ton désir ? Les gens qui sont obsédés par un tel désir de reconnaissance donnent l'impression qu'ils regardent les autres, alors qu'en fait c'est eux-mêmes qu'ils regardent. Ils manquent de préoccupation pour les autres, et ne se soucient que du « je ». En un mot, ils sont égocentriques.

JEUNE HOMME : Alors vous diriez que des gens comme moi, qui ont peur d'être jugés par les autres, sont égocentriques aussi ? Même si j'essaie tellement d'être attentif aux autres et de m'ajuster à eux ?

PHILOSOPHE : Oui. Dans la mesure où tu ne te préoccupes que du « je », tu es égocentrique. Tu veux que les autres pensent beaucoup de bien de toi, et c'est pour cela que tu t'inquiètes de la manière dont ils te regardent. Ce n'est pas de la préoccupation pour les autres. Ce n'est rien que de l'attachement à toi-même.

JEUNE HOMME : Mais...

PHILOSOPHE : C'est quelque chose dont j'ai parlé la dernière fois. Le fait qu'il y ait des gens qui ne pensent pas beaucoup de bien de toi prouve que tu vis en homme libre. Tu te rends peut-être vaguement compte qu'il y a là quelque chose d'égocentrique. Mais je crois qu'à la suite de notre discussion d'aujourd'hui tu as compris ceci : une façon de vivre où l'on est constamment préoccupé par la manière dont on est vu par les autres est un style de vie égocentrique, dans lequel on a une unique préoccupation, le « je ».

JEUNE HOMME : Eh bien, voilà une affirmation sidérante !

PHILOSOPHE : Il n'y a pas que toi, tous les gens qui sont attachés au « je » sont égocentriques. Et c'est précisément pour cela qu'il est nécessaire de passer de l'« attachement à soi-même » à la « préoccupation pour les autres ».

JEUNE HOMME : Alors d'accord, oui, c'est vrai que je me regarde sans arrêt ; ça, je l'admets. Je suis constamment inquiet vis-à-vis de la façon dont les autres me voient, mais pas de comment moi je les vois. Si vous dites que je suis égocentrique, il n'y a rien que je puisse réfuter là. Mais pensez à ça de la manière suivante : si ma vie était un long-métrage, le protagoniste serait certainement ce « je », n'est-ce pas ? Est-ce que diriger la caméra sur le protagoniste est vraiment quelque chose de si répréhensible que ça ?



# TU N'ES PAS LE CENTRE DU MONDE

PHILOSOPHE : Prenons les choses dans l'ordre. Pour commencer, chacun d'entre nous est un membre d'une communauté, et c'est là que nous avons notre place. Sentir que nous avons notre propre lieu de refuge au sein de la communauté, sentir que « nous sommes à notre place », et avoir un sentiment d'appartenance, voilà des désirs humains de base. Que ce soient nos études, notre travail, nos amitiés, notre relation amoureuse ou conjugale, toutes ces choses sont connectées à notre recherche de lieux et de relations où « nous sommes à notre place ». Tu ne crois pas ?

JEUNE HOMME : Oh ! que si ! C'est exactement ça !

PHILOSOPHE : Et le protagoniste de notre vie, c'est le « je ». Et il n'y a rien de mal à cela jusque-là. Mais le « je » ne gouverne pas le centre du monde. Si le « je » est le protagoniste de la vie, il n'est jamais qu'un membre de la communauté et une partie du tout.

JEUNE HOMME : Une partie du tout ?

PHILOSOPHE : Les gens qui ne se préoccupent que d'eux-mêmes pensent qu'ils sont au centre du monde. Pour eux, les autres ne sont que « des gens qui feront quelque chose *pour moi* ». Ils croient à moitié que toute autre personne n'existe que pour les servir et devrait donner la priorité à leurs sentiments.

JEUNE HOMME : Exactement comme un prince ou une princesse.

PHILOSOPHE : Oui, tout à fait. D'un bond ils passent de l'état de « protagoniste de la vie » à celui de « protagoniste du monde ». C'est pour cette raison que, lorsqu'ils entrent en contact avec une autre personne, tout ce qu'ils peuvent

penser, c'est : *Qu'est-ce que cette personne va me donner ?* Cependant – et là on diverge des princes et des princesses –, cette attente ne sera pas satisfaite à chaque fois. Parce que les autres ne vivent pas pour répondre à tes attentes.

JEUNE HOMME : Certes.

PHILOSOPHE : Alors, lorsque leurs attentes ne sont pas satisfaites, ils sont profondément désenchantés et ont l'impression d'avoir été horriblement insultés. Ils deviennent amers et pensent : *Cette personne n'a rien fait pour moi ; cette personne m'a laissé tomber ; cette personne n'est plus mon camarade. Elle est mon ennemi.* Les gens qui sont convaincus d'être le centre du monde finissent toujours par perdre leurs camarades avant longtemps.

JEUNE HOMME : C'est bizarre. N'avez-vous pas dit que nous vivions dans un monde subjectif ? Tant que le monde est un espace subjectif, je suis le seul qui puisse être en son centre. Je ne laisserai personne d'autre s'y mettre.

PHILOSOPHE : Je crois que, lorsque tu parles du « monde », ce que tu as en tête, c'est quelque chose comme une carte du monde.

JEUNE HOMME : Une carte du monde ? De quoi parlez-vous ?

PHILOSOPHE : Par exemple, sur une carte du monde utilisée en France, l'Amérique est sur la gauche et l'Asie sur la droite. L'Europe et la France sont représentées au centre de la carte, bien sûr. Alors que sur une carte du monde utilisée en Chine, l'Amérique est sur la droite et l'Europe sur la gauche. Les Français qui voient la carte du monde des Chinois éprouvent très vraisemblablement un sentiment d'incongruité difficile à décrire, comme s'ils avaient été relégués en marge ou coupés du monde arbitrairement.

JEUNE HOMME : Oui, je vois ce que vous voulez dire.

JEUNE HOMME : Mais que se passe-t-il lorsque l'on utilise un globe pour représenter le monde ? Parce qu'avec un globe tu peux regarder le monde avec la France au centre, ou la Chine, ou le Brésil si tu veux. Chaque endroit est central et, en même temps, aucun endroit ne l'est. Le globe peut être parsemé d'une infinité de centres, en fonction de la localisation et de l'angle de vue de celui qui le regarde. C'est la nature d'un globe.

JEUNE HOMME : Hum, c'est juste.

PHILOSOPHE : Repense à ce que j'ai dit tout à l'heure : que tu n'es pas le centre du monde. C'est la même chose. Tu fais partie d'une communauté, tu n'en es pas le centre.

JEUNE HOMME : Je ne suis pas le centre du monde. Notre monde est un globe, pas



une carte qui a été découpée sur une surface plane. Bon, en tout cas je peux comprendre ça dans la théorie. Mais pourquoi est-ce que je dois avoir conscience que je ne suis pas le centre du monde ?

PHILOSOPHE : Retournons là où nous avons commencé. Nous cherchons tous un sentiment d'appartenance, un sentiment que « nous sommes à notre place ». Mais en psychologie adlérienne, un sentiment d'appartenance est quelque chose que l'on ne peut acquérir qu'en s'engageant activement et spontanément envers la communauté, et non en se contentant d'être là.

JEUNE HOMME : En s'engageant activement ? En quoi ça consiste exactement ?

PHILOSOPHE : On affronte les tâches de sa vie. Autrement dit, on va de l'avant, de soi-même, sans éviter les tâches des relations interpersonnelles que l'on rencontre au travail, en amitié et en amour. Si tu es le « centre du monde », tu ne te sentiras absolument pas engagé vis-à-vis de la communauté, parce que toute autre personne est « quelqu'un qui fera quelque chose pour moi », et que tu n'as pas besoin de faire les choses toi-même. Mais tu n'es pas le centre du monde, et moi non plus. On doit voler de ses propres ailes et affronter ses propres tâches en matière de relations interpersonnelles. On ne doit pas penser : *Qu'est-ce que cette personne me donnera ?* mais, plutôt, *Que puis-je donner à cette personne ?* C'est cela, l'engagement envers la communauté.

JEUNE HOMME : C'est parce qu'on donne quelque chose qu'on peut trouver son refuge ?

PHILOSOPHE : C'est exact. Un sentiment d'appartenance se gagne par le biais de ses propres efforts – ce n'est pas quelque chose dont on est doté à la naissance. Le sentiment communautaire est le concept-clé très controversé de la psychologie adlérienne.

C'était assurément un concept difficile à comprendre pour le jeune homme de prime abord. Et, naturellement, il était contrarié d'avoir été qualifié d'égocentrique. Mais ce qu'il trouvait le plus dur à accepter, c'était l'étendue incroyable de cette communauté, qui englobait l'univers et les objets inanimés. Mais de quoi pouvaient bien parler Adler et ce philosophe ? Avec une expression perplexe, le jeune homme ouvrit lentement la bouche pour prendre la parole.

# ÉCOUTE LA VOIX D'UNE COMMUNAUTÉ PLUS VASTE

JEUNE HOMME : Je dois avouer que je commence à avoir du mal à vous suivre. Permettez-moi d'essayer de mettre les choses à plat. D'abord, à la charnière des relations interpersonnelles, on a la séparation des tâches, et, comme objectif, il y a le sentiment communautaire. Et vous dites que le sentiment communautaire, c'est le « sentiment que les autres sont des camarades » et la « conscience que l'on a son propre refuge » au sein de la communauté. Jusque-là, c'est quelque chose que je peux comprendre et accepter. Mais les détails me semblent toujours un peu tirés par les cheveux. Pour commencer, à quoi ça rime d'étendre ce que vous appelez la communauté pour inclure l'univers entier, et puis même le passé et le futur, et tout depuis les êtres vivants jusqu'aux objets inanimés ?

PHILOSOPHE : C'est certainement plus difficile à comprendre si l'on prend le concept de communauté d'Adler à la lettre et que l'on essaie de l'imaginer réellement avec l'univers et les objets inanimés. Pour le moment, je dirais simplement que l'étendue de la communauté est infinie.

JEUNE HOMME : Infinie ?

PHILOSOPHE : Prends l'exemple d'un homme qui, arrivé à l'âge de la retraite, arrête de travailler et perd rapidement sa vitalité et tombe dans la déprime. Coupé brutalement de l'entreprise qui était sa communauté, et privé de titre ou de profession, il devient une « personne lambda ». Incapable d'accepter le fait qu'il est à présent « normal », il devient vieux pratiquement du jour au lendemain. Mais tout ce qui est vraiment arrivé à cet homme, c'est qu'il a été coupé de la petite communauté qu'est son entreprise. Chacun appartient à une communauté distincte. Et au bout du compte, nous appartenons tous à la communauté de la Terre et à la communauté de l'Univers.

JEUNE HOMME : Mais ce n'est qu'un pur sophisme ! Conclure tout d'un coup qu'« on appartient à l'univers », comme si ça pouvait donner à quelqu'un un sentiment d'appartenance !

PHILOSOPHE : C'est vrai, personne ne peut simplement imaginer l'univers entier tout d'un coup. Malgré cela, je voudrais que tu prennes conscience que tu appartiens à une communauté distincte plus vaste, au-delà de celle que tu vois dans ton voisinage immédiat – la société locale ou le pays dans lequel tu vis, par exemple –, et que, d'une certaine manière, tu contribues à cette communauté.

JEUNE HOMME : Alors que diriez-vous d'une situation comme celle-ci ? Imaginez un type qui n'est pas marié, qui a perdu son emploi et ses amis et qui évite la compagnie des autres en ne vivant que de l'argent que lui laissent ses parents. Donc, en gros, il esquivé toutes les tâches liées au travail, à l'amitié et à l'amour. Diriez-vous qu'une telle personne appartient à une quelconque communauté ?

PHILOSOPHE : Bien sûr. Imagine qu'elle va s'acheter une baguette de pain. Elle la paie avec une pièce. Cette pièce ne va pas directement dans la poche du boulanger qui a cuit le pain. Elle va aussi jusqu'aux producteurs de farine et de beurre ; aux gens qui livrent ces ingrédients ; aux fournisseurs de l'essence utilisée pour les véhicules de livraison ; aux gens qui sont dans les pays producteurs de pétrole d'où vient ce carburant, etc. Tout est lié. Les gens ne sont jamais véritablement seuls et isolés de toute communauté, ce n'est pas possible.

JEUNE HOMME : Alors vous dites que je devrais avoir plus d'imagination quand j'achète du pain ?

PHILOSOPHE : Ce n'est pas de l'imagination. C'est un fait. La communauté dont parle Adler s'étend au-delà des choses que l'on peut voir, comme notre famille et notre société, pour englober ces connexions que nous ne pouvons pas voir.

JEUNE HOMME : Excusez-moi d'être aussi direct, mais vous tombez dans la théorie abstraite. Ce dont on devrait discuter ici, c'est ce sentiment d'appartenance, que l'« on est à sa place ». Et ensuite, en ce qui concerne le sens de ce sentiment d'appartenance, c'est la communauté que l'on peut voir qui a le plus d'importance. Vous êtes d'accord avec moi, non ? Par exemple, si nous comparons la communauté « société dans laquelle on travaille » à la communauté « Terre », le sentiment d'appartenance de quelqu'un qui dit « je travaille dans cette société » sera plus fort. Pour reprendre votre terminologie, la distance et la profondeur des relations interpersonnelles sont complètement différentes. Il est tout naturel que, lorsqu'on cherche un sentiment d'appartenance, on soit attiré par la communauté la plus petite.

PHILOSOPHE : Voilà une observation avisée. Alors voyons maintenant pourquoi nous devrions avoir conscience de communautés plus vastes et plus nombreuses. Comme je l'ai dit tout à l'heure, nous appartenons tous à de multiples communautés. Nous appartenons à notre famille, à notre école, au lieu où l'on travaille, à la société locale et au pays dans lequel nous vivons. Jusque-là tu es d'accord, oui ?

JEUNE HOMME : Oui.

PHILOSOPHE : Eh bien, supposons que toi, en tant qu'étudiant, tu estimes la communauté « école » au-dessus de toutes les autres. Autrement dit, l'école, c'est tout pour toi, ton « je » n'existe qu'à cause de l'école, et aucun autre « je » ne serait possible sans elle. Mais, naturellement, il y aura des occasions où tu auras à faire face à l'adversité au sein de cette communauté. Peut-être seras-tu brutalisé, ou incapable de te faire des amis, ou en proie à des difficultés pour suivre en cours, ou peut-être n'arriveras-tu tout simplement pas à te faire au système de l'école dès le départ. Ce qui veut dire qu'il est possible qu'en ce qui concerne la communauté qu'est ton école, tu n'aies pas ce sentiment d'appartenance qui te fait penser que tu es « à ta place ».

JEUNE HOMME : Oui, tout à fait. C'est bien possible.

PHILOSOPHE : Lorsque cela arrive, si tu considères que l'école, c'est tout pour toi, tu vas finir sans le sentiment d'appartenir à quoi que ce soit. Alors tu vas te réfugier dans une plus petite communauté, comme chez toi. Tu t'enfermeras et même peut-être te retourneras-tu avec violence contre les membres de ta propre famille. Et ce faisant, tu chercheras à acquérir un sentiment d'appartenance d'une manière ou d'une autre. Mais ce dont je voudrais que tu prennes conscience ici, c'est qu'il existe « une communauté distincte » et, de surcroît, qu'il existe « une communauté plus vaste ».

JEUNE HOMME : Qu'est-ce que vous voulez dire ?

PHILOSOPHE : Qu'il y a un monde plus grand qui s'étend bien au-delà des limites de l'école. Et que chacun d'entre nous est un membre de ce monde. S'il n'y a pas de lieu de refuge dans ton école, tu devrais chercher un autre refuge en dehors de l'école. Tu peux changer d'école, et il n'y a pas de mal à cela. Dans tous les cas, la connexion avec une communauté dont on peut se retirer par le biais d'un simple courrier a ses limites. Une fois que tu découvriras à quel point le monde est grand, tu verras que tout ce que tu as vécu d'éprouvant n'était en fait qu'une tempête dans un verre d'eau. Dès que tu quitteras le verre d'eau, il n'y aura plus de tempête qui fait rage mais une douce brise qui t'accompagne.

JEUNE HOMME : Dois-je comprendre que, tant qu'on reste enfermé dans le verre d'eau, on n'aura jamais la moindre chance en dehors ?

PHILOSOPHE : Te couper du monde en restant dans ta chambre, c'est comme rester dans la tempête en te repliant sous un petit abri. Tu seras peut-être protégé de la pluie pendant un petit moment, mais la tempête sera toujours aussi intense.

JEUNE HOMME : Bon, peut-être en théorie en tout cas. Mais c'est dur de s'échapper. La décision de se retirer de l'école n'est en soi pas quelque chose à prendre à la légère.

PHILOSOPHE : Je suis sûr que tu as raison – ce n'est certainement pas facile. C'est pour cela qu'il y a un principe d'action que j'aimerais que tu retiennes. Lorsque l'on rencontre des difficultés dans ses relations interpersonnelles ou que l'on ne voit plus comment se sortir d'une situation, la première chose que l'on devrait considérer, c'est le principe qui dit : « Écoute la voix de la communauté plus vaste. »

JEUNE HOMME : La voix de la communauté plus vaste ?

PHILOSOPHE : Si c'est une école, il ne faut pas juger les choses avec le bon sens de la communauté qu'est l'école, mais plutôt en suivant le bon sens d'une communauté plus vaste. Imaginons que l'on parle de ton école et que ton professeur se soit comporté d'une manière autoritaire. Le pouvoir ou l'autorité qu'exerce ton professeur n'est rien de plus qu'un aspect du bon sens opérationnel uniquement à l'intérieur de la petite communauté qu'est l'école. Du point de vue de la communauté qu'est la « société humaine », toi et ton professeur, vous êtes tous deux des humains égaux. Si des exigences déraisonnables te sont imposées, il est normal que tu t'y opposes directement.

JEUNE HOMME : Mais c'est très difficile de contester quand le professeur est juste devant moi.

PHILOSOPHE : Pas du tout. Même si l'on peut considérer que c'est une relation du type « toi et moi », si elle peut s'écrouler rien que parce que tu as émis une objection, c'est que, dès le début, ce n'était pas une relation digne de ce nom. Il n'y a aucun mal à la laisser tomber. Vivre dans la peur que ses relations ne s'écroulent est une façon de vivre où l'on se prive de liberté parce que l'on vit pour autrui.

JEUNE HOMME : Vous me dites de choisir la liberté tout en éprouvant un sentiment de communauté ?

PHILOSOPHE : Oui, bien sûr. Ne t'accroche pas à la petite communauté qui est juste devant toi. Il y aura toujours d'autres « toi et moi » et d'autres « chacun »,

et des communautés plus vastes qui existent.

## NI CAROTTE NI BÂTON

JEUNE HOMME : Bon, d'accord. Mais vous ne voyez pas qu'on n'a pas abordé le point essentiel ? À savoir : comment passer de la séparation des tâches au sentiment de communauté. Donc, d'abord, je sépare les tâches. Je pense que jusqu'ici, c'est de mon ressort, et que tout ce qui est au-delà fait partie des tâches d'autrui. Je n'interviens pas dans les tâches des autres, et je délimite un périmètre pour que les autres n'interviennent pas dans les miennes. Mais comment construire des relations interpersonnelles avec la séparation des tâches et arriver à la fin à un sentiment communautaire, ce sentiment qu'« on est à sa place » ? Comment la psychologie adlérienne nous conseille-t-elle de surmonter les tâches de la vie en matière de travail, d'amitié et d'amour ? J'ai l'impression que vous cherchez seulement à m'embrouiller avec des mots abstraits, sans entrer dans des explications concrètes.

PHILOSOPHE : Oui, tu mets le doigt sur le point important. Quel est le rapport entre le fait d'appliquer la séparation des tâches et les bonnes relations ? Pour être plus précis, comment la séparation des tâches permet-elle d'établir le genre de relations dans lesquelles nous coopérons et agissons en harmonie les uns avec les autres ? Cela nous amène au concept de « relation horizontale ».

JEUNE HOMME : Relation horizontale ?

PHILOSOPHE : Commençons par un exemple facile à comprendre, celui de la relation parent-enfant. Qu'il s'agisse d'élever ses enfants ou de former des jeunes en entreprise, on considère généralement deux approches : la méthode par les éloges (la carotte) et celle par la réprimande (le bâton).

JEUNE HOMME : Ah ! Il y a eu bien des polémiques là-dessus.

PHILOSOPHE : Quel est le meilleur choix, à ton avis ? Réprimander ou féliciter ?



JEUNE HOMME : C'est mieux de féliciter, bien sûr.

PHILOSOPHE : Pourquoi ?

JEUNE HOMME : Prenons l'exemple du dressage des animaux. Quand on apprend à des animaux à faire des tours, on peut les faire obéir avec un fouet. C'est la méthode typique du « bâton ». D'un autre côté, il est aussi possible d'inculquer aux animaux des tours en les motivant par des récompenses de nourriture ou des mots d'encouragement. C'est la « carotte ». Les deux méthodes peuvent mener aux mêmes résultats : ils apprennent de nouveaux tours. Mais la motivation pour atteindre l'objectif est totalement différente si l'animal le fait parce qu'il sera battu ou parce qu'il veut être félicité. Dans ce dernier cas, cela s'accompagnera d'un sentiment de joie. Avec le bâton, l'animal ne fait que dépérir. Mais l'autre méthode lui permet naturellement de se développer physiquement et de rester en bonne santé. Cela paraît une conclusion évidente.

PHILOSOPHE : Le dressage des animaux est un exemple intéressant. Maintenant, plaçons-nous du point de vue de la psychologie adlérienne. En psychologie adlérienne, on part du principe que, lorsque l'on élève des enfants, on ne doit pas féliciter.

JEUNE HOMME : On ne doit pas féliciter ?

PHILOSOPHE : Les punitions physiques sont hors de question, bien sûr, et on n'accepte pas les réprimandes non plus. On ne doit ni féliciter ni réprimander. C'est la position de la psychologie adlérienne.

JEUNE HOMME : Mais comment est-ce que c'est possible ?

PHILOSOPHE : Réfléchis à ce que signifie l'acte de féliciter. Par exemple, imagine que je loue une affirmation que tu as faite en disant : « Bravo ! » Tu ne crois pas que cela te ferait un peu drôle d'entendre ces mots ?

JEUNE HOMME : Oui, j' imagine que ça ne me plairait pas trop.

PHILOSOPHE : Peux-tu expliquer pourquoi cela ne te plairait pas trop ?

JEUNE HOMME : Ce qui est désagréable dans ce genre de commentaire, c'est le sentiment d'être pris de haut.

PHILOSOPHE : Exactement. Dans l'acte de féliciter, il y a l'aspect d'« un jugement d'une personne compétente vis-à-vis d'une personne incompétente ». Une mère félicite son enfant qui l'a aidée à préparer le dîner en disant : « Tu es une petite main en or ! » Mais, lorsque c'est son mari qui l'aide, tu peux être sûr qu'elle ne lui dira pas : « Tu es une petite main en or ! »

JEUNE HOMME : Ha ! ha ! Ça, c'est sûr.

PHILOSOPHE : En d'autres termes, la mère qui félicite son enfant en disant des choses telles que : « Tu es une petite main en or ! », ou « Bravo ! » ou « Ça alors, tu m'épates ! » crée inconsciemment une relation hiérarchique dans laquelle elle voit l'enfant en dessous d'elle. L'exemple du dressage des animaux que tu as donné est également emblématique de la relation hiérarchique – la relation verticale – qui se trouve derrière le fait de féliciter. Lorsqu'une personne félicite une autre personne, l'objectif est de « manipuler quelqu'un de moins compétent que soi ». Ce n'est pas fait par gratitude ou par respect.

JEUNE HOMME : Alors vous dites qu'on félicite dans le but de manipuler ?

PHILOSOPHE : C'est exact. Lorsque l'on félicite ou que l'on réprimande autrui, la seule différence, c'est la carotte ou le bâton, et l'objectif réel est la manipulation. La raison pour laquelle la psychologie adlérienne critique sévèrement l'éducation par la récompense ou la punition, c'est que son intention est de manipuler les enfants.

JEUNE HOMME : Sûrement pas, là vous vous trompez. Parce que, mettez-vous du point de vue de l'enfant... Pour les enfants, le fait d'être félicités par leurs parents n'est-il pas la plus grande joie qui soit ? C'est parce qu'ils veulent être félicités qu'ils font leurs études. C'est parce qu'ils veulent être félicités qu'ils se comportent correctement. C'était comme ça pour moi quand j'étais petit. Oh ! comme j'avais envie d'être félicité par mes parents ! Et même depuis que je suis devenu adulte, c'est pareil. Quand notre patron nous félicite, nous nous sentons tout heureux. C'est comme ça pour tout le monde. Ça n'a rien à voir avec la raison – c'est juste une émotion instinctive !

PHILOSOPHE : On souhaite être félicité par quelqu'un. Ou, à l'inverse, on décide de féliciter quelqu'un. C'est la preuve que l'on voit toutes les relations interpersonnelles comme des « relations verticales ». C'est valable pour toi aussi : c'est parce que tu vis dans des relations verticales que tu souhaites être félicité. La psychologie adlérienne réfute toutes sortes de relations verticales et propose que toutes les relations interpersonnelles soient horizontales. D'une certaine manière, on peut considérer que c'est le principe fondamental de la psychologie adlérienne.

JEUNE HOMME : Est-ce que c'est ce qu'on entend par les mots « égaux mais différents » ?

PHILOSOPHE : Oui. Égaux, c'est-à-dire sur un plan horizontal. Par exemple, il y a des hommes qui attaquent verbalement leur femme, qui fait tout le ménage, en

tenant des propos tels que : « Tu ne rapportes pas d'argent, donc je ne veux pas en entendre parler » ou bien « C'est grâce à moi s'il y a de la nourriture sur la table ». Et je suis sûr que tu as entendu ça aussi : « Tu as tout ce dont tu peux avoir besoin, alors de quoi te plains-tu ? » C'est absolument honteux. De telles affirmations de supériorité économique ou des choses similaires n'ont absolument aucun lien avec la valeur humaine. Un employé de société et une femme au foyer à plein temps ont simplement différents lieux de travail et différents rôles, et ils sont véritablement « égaux mais différents ».

JEUNE HOMME : Je suis tout à fait d'accord.

PHILOSOPHE : Ils ont sans doute peur que les femmes prennent conscience de leur situation et se mettent à gagner plus que les hommes, et qu'elles commencent à s'affirmer. Ils voient toutes les relations interpersonnelles comme des relations verticales, et ils ont peur que les femmes les voient en dessous d'eux. Ce qui signifie qu'ils ont un fort sentiment d'infériorité caché.

JEUNE HOMME : Alors, dans un sens, ils développent un complexe de supériorité dans lequel ils essaient d'étaler leurs compétences.

PHILOSOPHE : C'est l'impression qu'on a. De toute façon, le sentiment d'infériorité est quelque chose qui survient au sein de relations verticales. Si l'on réussit à construire des relations horizontales qui sont « égales mais différentes » avec tout le monde, il n'y aura plus de place pour le moindre complexe d'infériorité.

JEUNE HOMME : Hum... Peut-être qu'il y a bien un peu de manipulation dans mon esprit quand je fais des compliments aux autres. Flatter pour être dans les petits papiers de mon patron, c'est bien de la manipulation, n'est-ce pas ? Et ça marche dans l'autre sens aussi. J'ai été manipulé en étant félicité par autrui. C'est drôle, je suppose que c'est le genre de personne que je suis !

PHILOSOPHE : Oui. Dans la mesure où tu n'as pas été capable de t'affranchir des relations verticales, c'est bien possible.

JEUNE HOMME : Ça commence à m'intéresser tout ça ! Continuez, s'il vous plaît !

# L'APPROCHE

## PAR LES

## ENCOURAGEMENTS

PHILOSOPHE : Si tu te souviens de notre discussion sur la séparation des tâches, j'ai abordé le sujet de l'ingérence. C'est l'acte qui consiste à s'immiscer dans les tâches d'autrui. Alors pourquoi une personne intervient-elle ? Ici aussi, en arrière-plan, il est question de relations verticales. C'est précisément parce qu'une personne perçoit les relations interpersonnelles sur un plan vertical et qu'elle voit l'autre comme en dessous d'elle qu'elle intervient. Par son intervention, la personne essaie de mener l'autre dans la direction désirée. Elle s'est convaincue qu'elle avait raison et que l'autre avait tort. Bien sûr, l'intervention ici est purement et simplement de la manipulation. Des parents qui ordonnent à leur enfant de faire son travail en sont un exemple typique. Ils peuvent faire cela avec, à leurs yeux, la meilleure des intentions, il n'en reste pas moins que les parents font acte d'ingérence et essaient de manipuler l'enfant pour qu'il aille dans la direction désirée.

JEUNE HOMME : Si on réussit à bâtir des relations horizontales, est-ce que cette ingérence disparaîtra ?

PHILOSOPHE : Assurément.

JEUNE HOMME : Bon, c'est une chose de parler d'un enfant et de ses devoirs. Mais quand quelqu'un souffre, là, sous vos yeux, vous ne pouvez tout de même pas le laisser comme ça, si ? Est-ce que, dans ce cas-là aussi, vous diriez que prêter assistance, c'est s'immiscer dans ses affaires et qu'il ne faut rien faire ?

PHILOSOPHE : On ne doit pas faire comme si on n'avait rien vu. Il faut proposer son aide, mais que cela ne se transforme pas en intervention.

JEUNE HOMME : Quelle est la différence entre intervention et aide ?

PHILOSOPHE : Repense à notre discussion sur la séparation des tâches au sujet du travail scolaire d'un enfant. Comme je l'ai dit à ce moment-là, c'est une tâche que l'enfant doit accomplir tout seul, et non quelque chose que les parents ou les professeurs peuvent faire pour lui. Alors, l'intervention, c'est lorsque l'on s'immisce dans les tâches de quelqu'un d'autre, et qu'on lui dit, par exemple, « Tu dois faire ton travail » ou bien, « Il faut que tu intègres cette université ». Alors que l'aide, au contraire, présuppose la séparation des tâches, et aussi des relations horizontales. Ayant compris que faire son travail scolaire, c'est la tâche de l'enfant, on réfléchit à ce que l'on peut faire pour lui. Pour parler concrètement, au lieu d'ordonner d'en haut à l'enfant de faire son travail, on agit avec lui de façon qu'il prenne confiance en lui quant à sa capacité de s'occuper de ses devoirs et de faire face à ses tâches par lui-même.

JEUNE HOMME : Et on ne force pas cette action ?

PHILOSOPHE : Pas du tout. Sans forcer, et avec les tâches toujours bien séparées, on aide l'enfant à les accomplir par ses propres efforts. C'est l'approche du cheval que l'on peut conduire « à l'abreuvoir, mais non forcer à boire ». C'est à lui de faire face à ses tâches, et c'est lui qui prend ses résolutions.

JEUNE HOMME : Donc ni carotte ni bâton ?

PHILOSOPHE : C'est exact, ni carotte ni bâton. Ce genre d'aide, qui est fondée sur des relations horizontales, est ce qu'on appelle « encouragement » en psychologie adlérienne.

JEUNE HOMME : Encouragement ? Ah ! oui, c'est le terme que vous avez déjà mentionné. Vous avez dit que vous l'expliqueriez plus tard.

PHILOSOPHE : Lorsque quelqu'un ne mène pas ses tâches à terme, ce n'est pas par manque de compétence. La psychologie adlérienne nous dit que le problème ici n'est pas une question de compétence, mais de courage : « On a perdu le *courage* d'affronter ses tâches. » Et si c'est le cas, la première chose à faire avant toute autre, c'est de retrouver ce courage perdu.

JEUNE HOMME : Mais on ne fait que tourner en rond ! C'est à peu près la même chose que de recevoir des éloges. Lorsqu'on fait l'objet d'éloges de la part de quelqu'un d'autre, on devient véritablement conscient de ses compétences et on retrouve le courage. Ne vous entêtez pas sur ce point, s'il vous plaît – reconnaissez tout simplement la nécessité des éloges.

PHILOSOPHE : Non, je ne reconnais pas cela.

JEUNE HOMME : Pourquoi ?

PHILOSOPHE : La raison est claire. C'est par le biais des éloges que les gens se mettent à croire qu'ils n'ont aucune compétence.

JEUNE HOMME : Pardon ?

PHILOSOPHE : Tu veux que je me répète ? Plus une personne fait l'objet d'éloges de la part de quelqu'un d'autre, plus elle se met à croire qu'elle n'a aucune compétence. Essaie vraiment de te mettre cela dans la tête.

JEUNE HOMME : Mais c'est n'importe quoi, ça ! C'est forcément l'inverse ! C'est parce qu'on fait l'objet d'éloges qu'on devient vraiment conscient de ses compétences. Est-ce que ça ne saute pas aux yeux ?

PHILOSOPHE : Tu te trompes. Même si tu tires de la joie de recevoir des éloges, c'est la même chose que de dépendre de relations verticales et d'admettre que tu n'as aucune compétence. Parce que féliciter est un jugement que porte une personne compétente sur une personne incompétente.

JEUNE HOMME : Je ne peux pas accepter ça.

PHILOSOPHE : Lorsqu'une personne a pour objectif d'être félicitée, elle fait le choix d'un mode de vie qui soit en ligne avec le système de valeurs d'une autre personne. Si tu regardes ta vie jusqu'ici, n'es-tu pas las de tenter d'être à la hauteur des attentes de tes parents ?

JEUNE HOMME : Ben, si, un peu.

PHILOSOPHE : Commence par faire la séparation des tâches. Ensuite, tout en acceptant les différences de chacun, établis des relations horizontales, d'égal à égal. L'encouragement est l'approche qui viendra après.

## COMMENT SENTIR QUE L'ON A DE LA VALEUR ?

JEUNE HOMME : Alors, concrètement, qu'est-ce qu'on est censé faire ? On ne peut pas féliciter et on ne peut pas réprimander. Qu'est-ce qu'il y a comme autres mots et comme autres choix ?

PHILOSOPHE : Pense à une fois où tu as reçu de l'aide dans ton travail – pas de la part d'un enfant, mais de la part d'un collègue qui est ton égal –, et la réponse te sautera probablement aux yeux. Lorsqu'un ami t'aide à nettoyer chez toi, qu'est-ce que tu lui dis ?

JEUNE HOMME : Eh bien : « Merci. »

PHILOSOPHE : Exact. Tu exprimes ta gratitude, tu remercies ce collègue qui t'a aidé dans ton travail ; peut-être en exprimant une joie spontanée : « Je suis ravi », ou bien en disant « Ça m'a bien aidé ». C'est une approche de l'encouragement qui se fonde sur les relations horizontales.

JEUNE HOMME : C'est tout ?

PHILOSOPHE : Oui. Le plus important, c'est de ne pas juger les autres. Le jugement est un mot qui provient des relations verticales. Si l'on bâtit des relations horizontales, les mots exprimeront plus directement la gratitude, le respect, la joie.

JEUNE HOMME : Hum... cette idée que le jugement est créé par les relations verticales paraît indéniablement vraie. Mais... et ça alors : est-ce que le mot « merci » serait réellement assez puissant pour pouvoir redonner du courage ? Malgré tout, je crois que je préférerais être félicité, même si les mots en question venaient de relations verticales.

PHILOSOPHE : Être félicité, cela signifie essentiellement être jugé « bon » par quelqu'un d'autre. Et cette mesure qui fait dire d'un acte qu'il est bon ou mauvais dépend de l'échelle de valeurs de cette personne. Si, ce que l'on recherche, c'est être félicité, on n'aura pas d'autre choix que de s'adapter au système de valeurs de cette personne et de mettre le holà à sa propre liberté. Au contraire, le mot « merci », loin d'être un jugement, est l'expression claire d'une gratitude. Lorsque l'on entend des mots de gratitude, on sait qu'on a apporté quelque chose à quelqu'un d'autre.

JEUNE HOMME : Donc, même si vous êtes jugé comme « bon » par une autre personne, vous n'avez pas l'impression de lui avoir apporté quelque chose ?

PHILOSOPHE : C'est juste. Ce qui nous amène à la suite de notre discussion : la psychologie adlérienne insiste beaucoup sur la notion de « contribution ».

JEUNE HOMME : Pourquoi donc ?

PHILOSOPHE : Ben, que doit faire une personne pour avoir du *courage* ? Selon Adler, « ce n'est que lorsqu'une personne est capable de sentir qu'elle a de la valeur qu'elle peut avoir du courage ».

JEUNE HOMME : Lorsqu'une personne est capable de sentir qu'elle a de la valeur ?

PHILOSOPHE : Te souviens-tu lorsque nous discussions du sentiment d'infériorité et que j'ai dit que c'était un problème de valeur subjective ? La personne se rend-elle compte qu'elle a de la valeur, ou pense-t-elle qu'elle n'est bonne à rien ? Si elle se rend compte qu'elle a de la valeur, alors elle peut s'accepter telle qu'elle est et avoir le courage de faire face aux tâches de sa vie. Donc la question qui se pose maintenant, c'est : comment diable peut-on arriver à se rendre compte qu'on a de la valeur ?

JEUNE HOMME : Oui, exactement ! J'ai besoin que vous expliquiez ça très clairement s'il vous plaît.

PHILOSOPHE : C'est très simple. C'est lorsque l'on peut se dire : *Je contribue à la communauté*, que l'on peut avoir un vrai sens de sa valeur. C'est la réponse que ferait la psychologie adlérienne.

JEUNE HOMME : Que je contribue à la communauté ?

PHILOSOPHE : Que l'on peut agir pour la communauté, c'est-à-dire pour les autres, et que l'on peut se dire : *Je suis utile à quelqu'un*. Au lieu d'être jugé comme « bon » par une autre personne, être capable, subjectivement, de se dire : *Je peux apporter des contributions aux autres*. C'est là que l'on acquiert enfin vraiment un sens de sa propre valeur. Tous les propos que nous avons eus autour du sentiment



communautaire et de l'encouragement se rejoignent ici.

JEUNE HOMME : Hum... J'ai du mal, ça commence à devenir un peu compliqué.

PHILOSOPHE : Nous arrivons au cœur de la discussion maintenant. Essaie de t'accrocher encore un peu. Il s'agit de se soucier des autres, de bâtir des relations horizontales et d'adopter l'approche de l'encouragement. Toutes ces choses rejoignent cette prise de conscience fondamentale que « je suis utile à quelqu'un », et c'est ce qui te donne du courage dans la vie.

JEUNE HOMME : Être utile à quelqu'un. C'est à ça que ça sert de vivre... ?

PHILOSOPHE : Faisons une petite pause. Voudrais-tu une tasse de café ?

JEUNE HOMME : Oui, s'il vous plaît.

La discussion sur le sentiment communautaire l'avait encore plus embrouillé que le reste. On ne doit pas féliciter. On ne doit pas réprimander non plus. Tous les mots utilisés pour juger autrui proviennent de relations verticales, et il nous faut bâtir des relations horizontales. Et ce n'est que lorsque l'on est capable de sentir que l'on est utile à quelqu'un que l'on peut avoir véritablement conscience de sa propre valeur. Il y avait une grosse faille quelque part dans cette logique. Le jeune homme le sentait instinctivement. Alors qu'il buvait son café à petites gorgées, la pensée de son grand-père traversa son esprit.

## EXISTE DANS LE PRÉSENT

PHILOSOPHE : Alors y vois-tu plus clair ?

JEUNE HOMME : Petit à petit oui, ça vient. Vous ne semblez pas avoir conscience de ça, mais vous venez de dire quelque chose de vraiment exagéré. Vous avez formulé une opinion dangereuse, extrême même, qui remet en cause tout simplement tout ce qui existe dans le monde.

PHILOSOPHE : Oh, vraiment ? De quoi parles-tu ?

JEUNE HOMME : Vous avez dit que c'est le fait d'être utile à quelqu'un qui nous donne un vrai sens de notre valeur. Autrement dit, une personne qui n'est pas utile à autrui n'a absolument aucune valeur. C'est ce que vous dites, n'est-ce pas ? Si on poursuit cette logique, alors la vie des nouveau-nés, des handicapés et des personnes âgées grabataires ne mérite pas d'être vécue. Comment peut-on en arriver là ? Parlons de mon grand-père. Depuis qu'il est atteint de démence sénile, il ne reconnaît aucun de ses enfants ou de ses petits-enfants, et son état est tel qu'il ne pourrait pas survivre sans des soins constants. On ne peut pas imaginer une seconde qu'il soit utile à quelqu'un. Vous ne voyez pas ? En gros, ce que vous pensez reviendrait à dire à mon grand-père : « Des gens comme vous ne méritent pas de vivre ! »

PHILOSOPHE : Je m'oppose à cela catégoriquement.

JEUNE HOMME : Comment vous opposez-vous à ça ?

PHILOSOPHE : Il y a des parents qui réfutent mes explications du concept d'encouragement en disant : « Notre enfant se comporte mal du matin au soir, et il n'existe pas une occasion où on pourrait lui dire : “Merci” ou “Tu as bien aidé”. » Le contexte est probablement le même que celui dont tu parles, non ?

JEUNE HOMME : Oui. Alors dites-moi, s'il vous plaît, comment vous justifiez ça.

PHILOSOPHE : En l'occurrence, tu regardes l'autre personne en fonction de ses actes. Autrement dit, cette personne « a fait quelque chose ». Donc, vu sous cet angle, il pourrait sembler que les personnes âgées grabataires ne servent à rien ni à personne. Alors regardons les autres non pas sous l'angle de « ce qu'ils ont fait » mais de « ce qu'ils sont ». Sans juger si l'autre personne a fait quelque chose ou non, on se réjouit du simple fait qu'elle soit là, de son existence même, et nous lui exprimons notre gratitude avec des mots.

JEUNE HOMME : Vous exprimez votre gratitude vis-à-vis de leur existence ? Mais de quoi donc est-ce que vous parlez ?

PHILOSOPHE : Si vous considérez les gens en fonction de ce qu'ils sont, nous sommes utiles aux autres et avons de la valeur rien que parce que nous sommes là. C'est un fait irréfutable.

JEUNE HOMME : N'importe quoi ! Soyons un peu sérieux. Être utiles à quelqu'un rien que parce que nous sommes là – ça sort droit d'une nouvelle religion, ça, c'est pas possible !

PHILOSOPHE : Eh bien, imaginons que ta mère ait un accident de voiture. Son état est grave et ses jours sont peut-être en danger. Dans un cas pareil, tu ne te demanderais pas si ta mère a « fait quelque chose ». Très vraisemblablement, tu penserais seulement que tu serais si heureux qu'elle s'en sorte, et tu serais heureux qu'elle s'accroche pour le moment.

JEUNE HOMME : C'est sûr !

PHILOSOPHE : C'est ce que cela veut dire d'être reconnaissant envers quelqu'un pour ce qu'il est. Peut-être que, vu son état critique, ta mère ne serait pas capable de faire quoi que ce soit qu'on pourrait considérer comme un acte, mais, rien qu'en étant vivante, elle soutiendrait ton état psychologique et celui de ta famille, et donc elle serait utile. Il en serait de même pour toi. Si tes jours étaient comptés et que ta vie ne tienne qu'à un fil, les gens de ton entourage se réjouiraient de ta simple existence. Ils seraient tout simplement reconnaissants de te savoir sauf, ici et maintenant, et n'auraient pas besoin de te voir accomplir un quelconque acte concret. Il n'y a pour le moins aucune raison pour qu'ils pensent comme cela. Alors, plutôt que de penser à toi par rapport à ce que tu fais, commence par t'accepter pour ce que tu es.

JEUNE HOMME : C'est un cas extrême – la vie de tous les jours est différente.

PHILOSOPHE : Non, c'est la même chose.

JEUNE HOMME : En quoi est-ce que c'est la même chose ? Trouvez-moi un exemple de la vie quotidienne, s'il vous plaît. Si vous ne le pouvez pas, je ne pourrai pas vous rejoindre là-dessus.

PHILOSOPHE : D'accord. Lorsque nous regardons les autres, nous sommes enclins à construire notre propre image idéale de nous-mêmes, de laquelle on déduira des points et on jugera. Imagine, par exemple, un enfant qui ne répond jamais à ses parents, qui excelle à la fois dans les matières académiques et en sport, qui intègre une bonne université puis une grande entreprise. Il y a des parents qui comparent leur enfant à une telle image de l'enfant idéal – qui est une fiction impossible – et se retrouvent insatisfaits et pleins de récriminations. Pour eux, cette image idéalisée vaut cent, et à partir de là ils déduisent des points. C'est une façon de penser par « jugement ». Les parents pourraient au contraire s'abstenir de comparer leur enfant à qui que ce soit d'autre, le voir pour ce qu'il est réellement, et être heureux et reconnaissants du fait qu'il est là. Au lieu de retirer des points par rapport à une image idéalisée, ils pourraient partir de zéro. Et s'ils font cela, ils devraient arriver à manifester leur gratitude pour le fait même de son existence.

JEUNE HOMME : D'accord, mais j'aurais tendance à dire que c'est une approche idéaliste. Parce que, est-ce que vous diriez toujours qu'à un enfant qui ne va pas à l'école ou ne décroche pas un travail, qui s'enferme simplement chez lui et reste à la maison, on devrait toujours communiquer sa gratitude et dire « merci » ?

PHILOSOPHE : Bien sûr. Supposons que ton enfant enfermé t'aide à faire la vaisselle après un repas. Si tu lui disais : « Bon, ça suffit, va à l'école un point c'est tout », ce serait utiliser les mots des parents qui déduisent des points de l'image d'un enfant idéal. Si tu utilisais une telle approche, l'enfant serait probablement encore plus découragé. En revanche, si tu peux lui dire un franc « merci », l'enfant peut avoir un sentiment de sa propre valeur et faire un nouveau pas en avant.

JEUNE HOMME : C'est juste complètement hypocrite. Tout ça n'est que le blabla d'un hypocrite. On croirait l'« amour du prochain » dont parlent les chrétiens. Le sentiment communautaire, les relations horizontales, la gratitude pour l'existence, etc. Qui pourrait bien faire ce genre de choses, je vous le demande ?

PHILOSOPHE : Pour ce qui est de la question du sentiment communautaire, il y a une personne qui a posé une question similaire à Adler. La réponse d'Adler a été la suivante : « Il faut que quelqu'un commence. D'autres gens ne seront peut-être pas coopératifs, mais vous n'y pouvez rien. Mon conseil est le suivant : vous

devriez commencer. Sans vous soucier de savoir si les autres seront coopératifs ou non. » Mon conseil est exactement le même.

# NOUS NE POUVONS PAS ÉTABLIR DIFFÉRENTS TYPES DE RELATIONS

JEUNE HOMME : Je devrais commencer ?

PHILOSOPHE : C'est exact. Sans te soucier de savoir si les autres seront coopératifs ou pas.

JEUNE HOMME : D'accord, je vous repose la question. « Les gens peuvent être utiles à quelqu'un d'autre par le simple fait d'être vivants, et ils ont un véritable sens de leur valeur par le simple fait d'être vivants. » C'est ce que vous dites ?

PHILOSOPHE : Oui.

JEUNE HOMME : Ben, je ne sais pas. Je suis vivant, juste là, maintenant. « Je », c'est-à-dire moi et personne d'autre, suis vivant, là, maintenant. Et pourtant je n'ai pas vraiment le sentiment d'avoir de la valeur.

PHILOSOPHE : Peux-tu décrire avec des mots pourquoi tu n'as pas le sentiment d'avoir de la valeur ?

JEUNE HOMME : Je suppose que c'est ce à quoi vous avez fait allusion à propos des relations interpersonnelles. Depuis mon enfance jusqu'à aujourd'hui, j'ai toujours été rabaisé par mon entourage, surtout par mes parents, qui me considéraient comme un piètre petit frère. Ils n'ont jamais vraiment essayé de me reconnaître pour ce que je suis. Vous dites que la valeur est quelque chose que l'on se donne. Mais ce n'est qu'une théorie abstraite. Par exemple, à la bibliothèque où je travaille, l'essentiel de mon travail consiste à trier les livres qui sont rendus et à les remettre sur les étagères. C'est un travail de routine à la portée de n'importe qui, une fois formé. Si j'arrêtais d'aller au travail, mon patron n'aurait aucun problème pour trouver quelqu'un pour me remplacer. Je

ne sers qu'à accomplir ce travail non qualifié que je fournis, et cela n'a aucune importance si c'est « moi » ou quelqu'un d'autre qui travaille là, ou une machine d'ailleurs. Personne n'exige que ce soit « ce moi » précisément. Vous auriez confiance en vous si vous étiez à ma place ? Est-ce que vous seriez capable d'avoir un vrai sens de votre valeur ?

PHILOSOPHE : Du point de vue de la psychologie adlérienne, la réponse est simple. Commence par bâtir une relation horizontale entre toi et une autre personne. Une suffit. Commençons déjà par cela.

JEUNE HOMME : Ne me prenez pas pour un imbécile, s'il vous plaît ! Écoutez, j'ai des amis. Et j'établis des relations horizontales avec eux.

PHILOSOPHE : Même si c'est le cas, je soupçonne qu'avec tes parents et ton patron, et avec tes jeunes collègues et d'autres gens aussi, les relations que tu établis sont verticales.

JEUNE HOMME : Évidemment, j'ai différentes sortes de relations. C'est comme ça pour tout le monde.

PHILOSOPHE : Voilà un point très important. Est-ce que l'on établit des relations verticales, ou des relations horizontales ? C'est une question de style de vie, et les êtres humains ne sont pas assez forts pour pouvoir avoir différents styles de vie en fonction des besoins. En d'autres termes, on ne peut pas simplement décider que l'on est « égal à telle personne » ou « dans une relation hiérarchique avec telle autre ».

JEUNE HOMME : Vous voulez dire que l'on doit choisir d'avoir soit des relations verticales, soit des relations horizontales ?

PHILOSOPHE : Absolument, oui. Si tu établis ne serait-ce qu'une relation verticale avec quelqu'un, avant même de te rendre compte de ce qui se passe, tu établiras toutes tes relations interpersonnelles sur le plan vertical.

JEUNE HOMME : Alors, même mes relations avec mes amis, je les considère sur un plan vertical ?

PHILOSOPHE : C'est exact. Même si tu ne les traites pas comme une relation de patron à subordonné, c'est comme si tu disais : « A est au-dessus de moi et B est en dessous de moi », par exemple, ou bien, « Je vais suivre le conseil de A, mais ignorer ce que dit B », ou encore, « Ce n'est pas grave si je romps ma promesse avec C ».

JEUNE HOMME : Hum...

PHILOSOPHE : À l'inverse, si l'on a réussi à établir une relation horizontale avec au



moins une personne – si l'on a été capable d'établir une relation d'égal à égal au sens strict du terme –, voilà une transformation de style de vie majeure. Grâce à cette avancée, toutes les relations interpersonnelles que l'on a vout petit à petit devenir horizontales.

JEUNE HOMME : C'est vraiment n'importe quoi ! Je pourrais vous sortir tellement de contre-exemples ! Imaginez une entreprise, par exemple. On imagine mal le directeur pouvoir former des relations d'égal à égal avec ses nouveaux embauchés, vous êtes bien d'accord ? Les relations hiérarchiques font partie du système de notre société, et, ignorer cela, c'est ignorer l'ordre social. Si vous entendiez parler d'une nouvelle recrue dans votre entreprise qui aurait une vingtaine d'années et qui aurait commencé à faire ami-ami avec le directeur qui en a plus de soixante, vous ne croyez pas que vous trouveriez cela plutôt improbable ?

PHILOSOPHE : Il est certainement important de respecter ses aînés. Dans une entreprise, il est parfaitement naturel qu'il y ait différents niveaux de responsabilités. Je ne te dis pas de devenir ami avec tout le monde, ni de te comporter comme si vous étiez de proches amis. Je dis que, ce qui est important, c'est d'avoir conscience d'être à égalité, et d'affirmer ce qui doit être affirmé.

JEUNE HOMME : Je ne suis pas du genre à me montrer insolent vis-à-vis des seniors de mon entreprise, et je n'imaginerais jamais essayer. Si je le faisais, ce serait contraire à mon bon sens social.

PHILOSOPHE : Qu'est-ce que tu appelles un « senior » ? Et qui parle de « se montrer insolent » ? Si quelqu'un jauge l'atmosphère d'une situation et dépend de relations verticales, alors cette personne s'engage dans des actes irresponsables – elle essaie d'échapper à ses responsabilités.

JEUNE HOMME : En quoi est-ce qu'elle fait preuve d'irresponsabilité ?

PHILOSOPHE : Suppose qu'après avoir suivi les instructions de ton patron, ton travail échoue. À qui en incombe la responsabilité ?

JEUNE HOMME : À mon patron, bien sûr. Parce que je ne faisais que suivre les ordres, et c'est lui qui les avait donnés.

PHILOSOPHE : Tu n'as aucune part de responsabilité ?

JEUNE HOMME : Non, c'est la responsabilité du patron qui a donné les ordres. C'est ce qu'on appelle la « responsabilité organisationnelle ».

PHILOSOPHE : Tu as tort. C'est un mensonge vital. *Il y a* un espace où tu peux refuser, et il devrait aussi y avoir un espace où proposer une meilleure façon de

faire les choses. Tu penses simplement qu'il n'y a pas d'espace où refuser afin de pouvoir éviter le conflit des relations interpersonnelles qui irait de pair et éviter la responsabilité – et tu dépends de relations verticales.

JEUNE HOMME : Est-ce que vous voulez dire que je devrais désobéir à mon patron ? En théorie, bien sûr. D'un point de vue théorique, c'est exactement comme vous le dites. Mais je ne peux pas faire ça : jamais je ne pourrais bâtir une relation comme ça.

PHILOSOPHE : Vraiment ? Tu es en train de bâtir une relation horizontale avec moi, là. Tu t'affirmes très bien. Plutôt que de penser à telle ou telle autre difficulté, tu peux tout simplement commencer ici.

JEUNE HOMME : Commencer ici ?

PHILOSOPHE : Oui, dans ce petit studio. Comme je te l'ai déjà dit, pour moi tu es un ami irremplaçable.

JEUNE HOMME :...

PHILOSOPHE : Je me trompe ?

JEUNE HOMME : J'apprécie, je vous assure. Mais j'ai peur. J'ai peur d'accepter votre proposition.

PHILOSOPHE : De quoi as-tu peur exactement ?

JEUNE HOMME : De ces tâches de l'amitié, bien sûr. Je n'ai jamais été ami avec quelqu'un de votre âge. Je ne sais même pas s'il est seulement possible d'avoir une relation amicale avec une personne tellement plus âgée, ou si je ferais mieux de la considérer comme une relation élève-professeur.

PHILOSOPHE : L'âge n'a pas d'importance en amour ou en amitié. Il est certainement vrai que les tâches en matière d'amitié exigent un solide courage. En ce qui concerne ta relation avec moi, ce sera naturel de réduire la distance petit à petit. Jusqu'à un degré de distance où, sans être en contact très proche, nous pourrions toujours toucher nos visages respectifs si nous tendons le bras, pour ainsi dire.

JEUNE HOMME : Donnez-moi un peu de temps, s'il vous plaît. Rien qu'une fois encore, je voudrais un peu de temps pour essayer de comprendre un peu tout ça par moi-même. Notre discussion d'aujourd'hui m'a donné amplement matière à réflexion. Je voudrais emporter tout ça chez moi pour y réfléchir dans le calme, tout seul.

PHILOSOPHE : Cela prend du temps de comprendre véritablement ce sentiment

communautaire. Ce serait quasiment impossible de tout comprendre tout de suite. Retourne chez toi, je t'en prie, et réfléchis-y consciencieusement à la lumière de tout ce dont nous avons discuté.

JEUNE HOMME : Entendu. En tout cas, ça a été un sacré choc pour moi de m'entendre dire que je ne regarde jamais vraiment les autres et que je ne me préoccupe que de moi-même. Vous êtes vraiment un type terrible !

PHILOSOPHE : Ha ! ha ! Tu dis cela d'une manière tellement légère !

JEUNE HOMME : Oui, j'adore, vraiment ! Ça fait mal, bien sûr. C'est comme une douleur violente qui me transperce, comme si j'avalais des aiguilles. Pourtant, j'adore, vraiment. C'est très formateur, ces discussions avec vous. Je me suis rendu compte il n'y a pas longtemps que je n'ai pas seulement envie de démonter votre argument – j'ai aussi envie que vous démontiez le mien.

PHILOSOPHE : Je vois. C'est une analyse intéressante.

JEUNE HOMME : Mais n'oubliez pas : je vous ai dit que j'allais démonter votre argument et vous mettre à genoux, et je n'ai pas laissé tomber.

PHILOSOPHE : Merci. Moi aussi j'ai passé un bon moment. Repasse par ici lorsque tu seras prêt à reprendre la conversation là où nous nous sommes arrêtés.

LA  
CINQUIÈME NUIT

*Vivre pour de bon ici  
et maintenant*

Le jeune homme pensa à part lui : *La psychologie adlérienne analyse en profondeur les relations interpersonnelles. Et l'objectif final de ces relations interpersonnelles, c'est le sentiment communautaire. Mais est-ce que cela suffit vraiment ? N'y a-t-il pas quelque chose d'autre que je suis censé accomplir et pour quoi je serais né ? Quel est le sens de la vie ? Où vais-je, et quelle sorte de vie est-ce que j'essaie de mener ?* Plus le jeune homme réfléchissait, plus sa propre existence lui apparaissait petite et insignifiante.

# LES COMPLEXES ÉTOUFFENT LE MOI

PHILOSOPHE : Cela fait longtemps !

JEUNE HOMME : Oui, ça va faire un mois que je suis venu, et depuis j'ai beaucoup pensé à ce que signifie le sentiment communautaire.

PHILOSOPHE : Alors, qu'en penses-tu maintenant ?

JEUNE HOMME : Ben, le sentiment communautaire est indéniablement une idée attirante. Par exemple, ce sentiment d'appartenance, ce sentiment qu'on est « à sa place, là », qui nous habite comme un désir fondamental – je crois que c'est un aperçu très lucide de notre existence comme créatures sociales.

PHILOSOPHE : Un aperçu très lucide, mais...

JEUNE HOMME : C'est marrant, vous avez percuté tout de suite. C'est vrai, ça me pose toujours quelques difficultés. J'irai droit au but – je n'ai aucune idée de là où vous voulez en venir avec vos allusions à l'univers et tout ça, mais le fait est que ça sent la religion à plein nez, d'un bout à l'autre. Je ne peux pas m'empêcher de trouver que ça fait un peu secte.

PHILOSOPHE : Lorsqu'Adler a proposé ce concept de sentiment communautaire pour la première fois, il y a eu pas mal d'opposition de la même veine. Les gens ont dit que la psychologie était censée être une science, et Adler se retrouvait à parler de valeur. Ce genre de choses n'est pas de la science, disaient-ils.

JEUNE HOMME : Alors, à ma manière, j'ai essayé de comprendre pourquoi je n'arrivais pas à saisir ce dont vous parliez, et je pense que ça tient peut-être à l'ordre des choses. Vous partez de l'univers et des objets inanimés, et du passé et du futur, etc., alors je m'y perds. On devrait plutôt commencer par se concentrer

sur le « je ». Ensuite on devrait envisager les relations d'individu à individu ; c'est-à-dire les relations interpersonnelles entre « toi et moi ». Et, une fois qu'on a fait ça, on pourrait apercevoir la communauté étendue.

PHILOSOPHE : Je vois. C'est un bon ordre.

JEUNE HOMME : Maintenant, la première chose dont je veux reparler, c'est de l'attachement à soi-même. Vous dites qu'on doit arrêter de s'attacher au « je » pour « se préoccuper des autres ». Je suis sûr que vous avez raison là-dessus : il est important de se préoccuper des autres, je suis d'accord. Mais, il n'y a rien à faire, on se fait du souci pour soi-même : on se regarde tout le temps.

PHILOSOPHE : As-tu réfléchi à pourquoi on se fait du souci pour soi-même ?

JEUNE HOMME : Oui. Si j'étais narcissique, par exemple – si j'étais amoureux de moi-même et que je sois sans arrêt fasciné par moi-même – ça simplifierait peut-être les choses. Parce que lorsque vous dites : « Préoccupe-toi plus des autres », c'est parfaitement sensé. Mais je ne suis pas un narcissique qui s'aime. Je suis un réaliste qui se dégoûte. Je déteste qui je suis, et c'est exactement pour ça que je me regarde tout le temps. Je n'ai pas confiance en moi, et c'est pour ça que je suis bourré de complexes.

PHILOSOPHE : À quels moments as-tu le sentiment d'être bourré de complexes ?

JEUNE HOMME : Ben, dans les réunions, par exemple, j'ai du mal à lever la main et à me faire entendre. Je pense à des choses inutiles comme : *Si je pose cette question, ils vont probablement se moquer de moi* ou bien *Si la remarque que je veux faire n'est pas pertinente, ils vont me tourner en ridicule*, etc., et je me referme comme une huître. Honnêtement, je bafouille même quand j'aimerais raconter des blagues en public. À chaque fois, je suis envahi par mes complexes et je me retiens, et c'est comme si on m'avait mis une camisole de force. Mes complexes m'empêchent d'être naturel. Mais je n'ai même pas besoin de vous demander une réponse. Je suis sûr que ce sera toujours la même : aie du courage. Mais vous savez, ces mots ne me sont d'aucune utilité. Parce que ce n'est pas qu'une question de courage.

PHILOSOPHE : Je vois. La dernière fois, j'ai donné un aperçu de ce qu'est le sentiment communautaire. Aujourd'hui, on va aller plus en profondeur.

JEUNE HOMME : Et ça va nous mener où ?

PHILOSOPHE : Nous arriverons probablement à la question qu'est-ce que le bonheur ?

JEUNE HOMME : Oh ! Parce que le bonheur se trouve au-delà du sentiment communautaire ?

PHILOSOPHE : Inutile de précipiter les réponses. Ce dont nous avons besoin, c'est de dialoguer.

JEUNE HOMME : Très bien. Eh bien, allons-y !



# NON PAS L’AFFIRMATION DE SOI, MAIS L’ACCEPTION DE SOI

PHILOSOPHE : Considérons tout d’abord ce que tu viens de dire à propos de ces complexes qui te retiennent et t’empêchent d’être naturel. Il y a probablement beaucoup de gens qui ont ce problème. Alors retournons à nouveau à la source, et pensons au but. Que pourrais-tu essayer d’obtenir par la restriction de ton côté naturel ?

JEUNE HOMME : C’est le désir véritable qu’on ne se moque pas de moi ; qu’on ne me prenne pas pour un imbécile.

PHILOSOPHE : En d’autres termes, tu n’as pas confiance dans le « toi » naturel ; pas confiance en toi tel que tu es, n’est-ce pas ? Et tu te tiens à distance du genre de relations interpersonnelles dans lesquelles tu serais simplement toi-même. Mais je parie que, lorsque tu es seul chez toi, tu chantes haut et fort, tu dances au son de la musique et tu parles d’une voix animée.

JEUNE HOMME : Ha ha ! On croirait que vous avez mis une caméra de surveillance dans ma chambre ! Mais oui, c’est vrai. Je me comporte librement quand je suis seul.

PHILOSOPHE : Chacun d’entre nous peut se comporter comme un roi quand il est seul. Donc, c’est une question qui devrait être envisagée dans le contexte des relations interpersonnelles. Parce que ce n’est pas parce que tu ne peux pas agir naturellement – c’est seulement que tu ne peux pas agir ainsi devant autrui.

JEUNE HOMME : Alors, qu’est-ce que je devrais faire ?

PHILOSOPHE : C’est une question de sentiment communautaire en fin de compte.

Pour parler concrètement, c'est passer de l'attachement à soi-même (intérêt pour soi) à la préoccupation pour les autres (intérêt social), et développer un sens du sentiment communautaire. Pour cela, il nous faut trois choses : l'« acceptation de soi », la « confiance en autrui » et la « contribution aux autres ».

JEUNE HOMME : Intéressant. De nouveaux mots-clés à ce que je vois. De quoi s'agit-il ?

PHILOSOPHE : Commençons par l'acceptation de soi. La première nuit où nous avons discuté, j'ai évoqué cette affirmation d'Adler : « L'important, ce n'est pas ce dont on a été doté à la naissance, mais l'utilisation que l'on fait de ce bagage. » Tu t'en souviens ?

JEUNE HOMME : Oui, bien sûr.

PHILOSOPHE : On ne peut pas se débarrasser du réceptacle qu'est le « je », et on ne peut pas le remplacer non plus. Mais l'important, c'est « l'utilisation que l'on fait de ce bagage ». On change simplement la manière de regarder le « je » – c'est-à-dire que l'on change l'utilisation que l'on en fait.

JEUNE HOMME : Est-ce que cela veut dire être plus positif et avoir un plus grand sens de l'affirmation de soi ? Tout voir sous un angle plus positif ?

PHILOSOPHE : Point n'est besoin de faire tout son possible pour être positif et s'affirmer. Ce n'est pas d'affirmation de soi qu'il s'agit, mais d'acceptation de soi.

JEUNE HOMME : Pas une question d'affirmation de soi, mais d'acceptation de soi ?

PHILOSOPHE : C'est exact. La différence est très claire. Par l'affirmation de soi, on se fait des suggestions à soi-même, telles que « je peux y arriver » ou bien « je suis fort », même lorsque quelque chose est franchement au-delà de nos capacités. C'est une notion qui peut entraîner un complexe de supériorité, et on peut même dire que c'est une façon de vivre dans laquelle on se ment à soi-même. Alors que dans l'acceptation de soi, au contraire, si l'on n'arrive pas à faire quelque chose, on accepte simplement le « “je” incapable » pour ce qu'il est et on essaie d'avancer dans les limites de ce que l'on peut faire. Ce n'est pas une façon de se mentir à soi-même. Pour parler plus simplement, imagine que tu aies un score de soixante pour cent et que tu te dises : *Je n'ai pas eu de chance cette fois-ci, mais le vrai moi vaut cent pour cent*. Voilà de l'affirmation de soi. En face de cela, si tu t'acceptes tel que tu es, avec ton score de soixante pour cent, et que tu te dises : *Qu'est-ce que je pourrais faire pour me rapprocher des cent pour cent ?* – là, on est dans l'acceptation de soi.

JEUNE HOMME : Alors, même si vous n'êtes qu'à soixante pour cent, ce n'est pas la peine d'être pessimiste ?

PHILOSOPHE : Bien sûr que non. Personne n'est parfait. Tu te souviens de ce que j'ai dit lorsque j'expliquais la poursuite de la supériorité ? Que tous les gens sans exception veulent s'améliorer ? On peut dire, à l'inverse, que personne n'est à cent pour cent, cela n'existe pas. Voilà ce qu'il faudrait sérieusement reconnaître.

JEUNE HOMME : Hum... Ce que vous dites a l'air positif à bien des égards, mais il y a quand même quelque chose qui me chiffonne.

PHILOSOPHE : Là j'utilise le terme « résignation positive ».

JEUNE HOMME : Résignation positive ?

PHILOSOPHE : C'est également le cas avec la séparation des tâches – on détermine les choses que l'on peut changer et celles que l'on ne peut pas changer. On ne peut pas changer ce dont on a été doté à la naissance. Mais on a en soi la capacité de changer l'utilisation que l'on fait de ce bagage. Alors, dans le cas présent, il suffit de se concentrer sur ce que l'on peut changer plutôt que sur ce que l'on ne peut pas changer. C'est ce que j'appelle l'« acceptation de soi ».

JEUNE HOMME : Ce qu'on peut changer, et ce qu'on ne peut pas.

PHILOSOPHE : C'est exact. Accepte ce qui est irremplaçable. Accepte ce « je » tout simplement tel qu'il est. Et aie le *courage* de changer ce que tu peux changer. C'est cela l'acceptation de soi.

JEUNE HOMME : Hum... Cela me rappelle une ligne que l'écrivain Kurt Vonnegut a citée dans l'un de ses livres : « Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence. » C'est extrait du roman *Abattoir cinq*.

PHILOSOPHE : Oui, je connais. C'est la Prière de la Sérénité. Cette citation est bien connue et est transmise depuis de nombreuses années dans les sociétés chrétiennes.

JEUNE HOMME : Il a même utilisé le mot *courage*. J'ai lu le livre avec tant d'intérêt que je devrais le connaître par cœur. Mais je n'avais jamais remarqué ce détail jusqu'à aujourd'hui.

PHILOSOPHE : C'est vrai. Ce n'est pas que l'on manque de capacité. On manque simplement de *courage*. Tout se résume à une question de *courage*.

# LA DIFFÉRENCE

## ENTRE FAIRE CONFIANCE

## ET AVOIR CONFIANCE

JEUNE HOMME : Il y a quelque chose de pessimiste dans cette « résignation positive ». C'est vraiment trop moche si le résultat de toute cette longue discussion est la résignation.

PHILOSOPHE : Vraiment ? Qui dit résignation dit voir clairement, avec force d'âme et acceptation. Avoir une solide emprise sur la vérité des choses – c'est cela, la résignation. Il n'y a là rien de pessimiste.

JEUNE HOMME : Une solide emprise sur la vérité...

PHILOSOPHE : Bien sûr, ce n'est pas parce que quelqu'un arrive à la résignation positive en tant qu'acceptation de soi qu'il parvient automatiquement ensuite au sentiment communautaire. C'est la réalité. Lorsque l'on passe de l'attachement à soi-même à la préoccupation pour les autres, le deuxième concept-clé – avoir confiance dans les autres – devient absolument essentiel.

JEUNE HOMME : Avoir confiance dans les autres. Autrement dit, *croire* en les autres ?

PHILOSOPHE : Ici, je considérerai les mots « croire en les autres » dans le contexte de la distinction entre « faire confiance » et « avoir confiance ». Pour commencer, lorsque l'on parle de faire confiance, on évoque quelque chose qui s'accompagne de conditions préétablies. En anglais, c'est ce qu'on appelle le « crédit ». Par exemple, lorsque l'on veut emprunter de l'argent à une banque, on doit faire preuve d'une certaine forme de sécurité. La banque calcule le montant du prêt basé sur la valeur de cette sécurité, et elle déclare : « Nous vous prêtons tant. » L'attitude qui consiste à dire : « Nous vous prêtons cet argent, mais sous la condition que vous nous le remboursiez » ou bien « Nous vous

prêtons autant que ce que vous pouvez nous rembourser » n'est pas le fait d'un organisme qui a confiance. C'est un organisme qui fait confiance.

JEUNE HOMME : Euh... c'est la façon de fonctionner des banques, je dirais.

PHILOSOPHE : En revanche, d'après la psychologie adlérienne, les relations interpersonnelles se fondent sur le fait d'avoir confiance, pas celui de faire confiance.

JEUNE HOMME : Et « avoir confiance », dans ce cas, c'est... ?

PHILOSOPHE : C'est agir sans la moindre condition préétablie lorsque l'on croit en les autres. Même si l'on n'a pas de motifs objectifs suffisants pour faire confiance à quelqu'un, on croit. On croit de manière inconditionnelle sans se soucier de choses comme la sécurité. C'est cela avoir confiance.

JEUNE HOMME : Croire de manière inconditionnelle ? Alors on en revient à votre notion favorite de l'amour du prochain ?

PHILOSOPHE : Bien sûr, si l'on croit en les autres sans avoir établi la moindre condition, parfois on sera exploité. Tout comme le garant d'une dette, on peut être amené à subir des dommages. Mais si l'on continue à croire en quelqu'un même dans de tels cas, c'est ce que l'on appelle « avoir confiance ».

JEUNE HOMME : Seul un imbécile naïf continuerait à avoir confiance ! Je suppose que vous approuvez la doctrine de la bonté innée des humains, alors que moi j'approuve la doctrine du mal inné chez les humains. Crois de manière inconditionnelle en de parfaits étrangers, et tu te feras tout simplement rouler dans la farine.

PHILOSOPHE : Et il y a également des fois où quelqu'un te trompe, et où on t'utilise de cette manière. Mais regarde cela depuis l'angle de vue de quelqu'un qui a été roulé dans la farine. Il y a des gens qui continueront à avoir confiance en toi de manière inconditionnelle même si tu es celui qui les a exploités. Des gens qui auront confiance en toi quelle que soit la manière dont ils sont traités. Serais-tu capable de trahir encore et encore une telle personne ?

JEUNE HOMME : Euh, non. Enfin, ce serait...

PHILOSOPHE : Je suis sûr que cela te serait très difficile de faire une chose pareille.

JEUNE HOMME : Après tout cela, êtes-vous en train de dire que l'on devrait faire appel aux émotions ? Continuer à garder la foi, comme un saint, et agir en fonction de la conscience de l'autre personne ? Vous me dites que la morale n'a pas d'importance aux yeux d'Adler, mais n'est-ce pas exactement ce dont nous parlons ici ?

PHILOSOPHE : Non. Selon toi, quel serait le contraire d'avoir confiance ?

JEUNE HOMME : Le contraire d'avoir confiance ? Euh...

PHILOSOPHE : C'est le fait de douter. Imagine que tu aies posé le « doute » comme fondation pour tes relations interpersonnelles. Que tu mènes ta vie en doutant des autres – en doutant de tes amis, et même de ta famille et de ceux que tu aimes. Quelle sorte de relation pourrait bien résulter de cela ? L'autre détectera le doute dans tes yeux en un instant. Il comprendra instinctivement que « cette personne n'a pas confiance en moi ». Penses-tu que l'on puisse bâtir une quelconque relation positive à partir de là ? C'est précisément parce que nous posons une fondation de confiance inconditionnelle qu'il est possible de construire une relation profonde.

JEUNE HOMME : Oui, je suppose.

PHILOSOPHE : La manière de comprendre la psychologie adlérienne est simple. Pour l'instant, tu penses : *Si j'avais une confiance inconditionnelle en quelqu'un, je me ferais rouler dans la farine*. Cela dit, ce n'est pas toi qui décides si tu vas ou non te faire exploiter. Cela relève des tâches de l'autre. Tout ce qu'il te faut, c'est penser : *Que devrais-je faire ?* Si tu te dis : *Je lui donnerai cela s'il ne m'exploite pas*, c'est simplement une relation de confiance accordée en fonction d'une forme de sécurité ou de certaines conditions.

JEUNE HOMME : Alors on sépare les tâches ici aussi ?

PHILOSOPHE : Oui. Comme je l'ai dit et répété, appliquer la séparation des tâches rend la vie étonnamment simple. Mais si le principe de la séparation des tâches est facile à saisir, le mettre en pratique est difficile. Je le reconnais.

JEUNE HOMME : Alors vous me dites de continuer à avoir confiance en tout le monde, de continuer à croire en les autres même lorsqu'ils me trompent, et de me contenter de continuer à être un imbécile naïf ? Ce n'est pas de la philosophie ou de la psychologie ou quelque chose de ce genre – c'est un sermon de fanatique !

PHILOSOPHE : Je m'inscris en faux contre cela de manière catégorique. La psychologie adlérienne ne dit pas : « Ayez une confiance inconditionnelle en autrui » en raison d'un système de valeurs morales. La confiance inconditionnelle est une manière d'améliorer ta relation interpersonnelle avec quelqu'un, et de bâtir une relation horizontale. Si tu n'as pas le désir d'améliorer ta relation avec cette personne, alors vas-y et romps-la. Parce que la rompre sera une tâche qui t'incombera.

JEUNE HOMME : Alors imaginons que j'aie placé une confiance inconditionnelle

dans un ami afin d'améliorer nos relations. Je me suis plié en quatre pour cet ami, j'ai satisfait avec complaisance ses demandes d'argent et dépensé sans compter mon temps et mes efforts pour lui. Mais même dans de tels cas, il arrive de se faire exploiter. Si, par exemple, quelqu'un se faisait lamentablement rouler dans la farine par une personne en qui il croyait totalement, est-ce que cette expérience ne pousserait pas cette personne vers un style de vie dans lequel il considérerait les autres comme ses « ennemis » ?

PHILOSOPHE : Il semble que tu n'aies pas encore saisi le but de la confiance. Imagine-toi, par exemple, dans une relation amoureuse, mais tu as des doutes vis-à-vis de ta partenaire et tu te dis : *Je parie qu'elle me trompe*. Et tu te mets à faire des efforts désespérés pour trouver des preuves à l'appui de ce sentiment. Que crois-tu qu'il adviendrait comme conséquence ?

JEUNE HOMME : C'est que... je pense que ça dépendrait de la situation.

PHILOSOPHE : Non, dans tous les cas, tu trouverais pléthore de preuves qui montreraient qu'elle t'a trompé.

JEUNE HOMME : Attendez, comment ça ?

PHILOSOPHE : Les remarques désinvoltes de ta partenaire, son ton lorsqu'elle parle à quelqu'un au téléphone, le nombre de fois où tu n'arrives pas à la joindre... Tant que tu auras des doutes dans les yeux, tout, autour de toi, semblera prouver qu'elle te trompe. Même si ce n'est pas le cas.

JEUNE HOMME : Hum...

PHILOSOPHE : Pour le moment, tu ne te soucies que des fois où tu t'es fait exploiter, et rien d'autre. Tu ne vois que la douleur des blessures qui t'ont été infligées dans ces moments-là. Mais si tu as peur d'avoir confiance dans les autres, à long terme, tu ne seras pas capable de bâtir des relations profondes avec qui que ce soit.

JEUNE HOMME : Bon, je vois où vous voulez en venir – l'objectif principal, qui est de bâtir des relations profondes. Mais tout de même, ça fait peur de se faire exploiter, et c'est la réalité, non ?

PHILOSOPHE : S'il s'agit d'une relation superficielle qui s'écroule, la douleur sera légère. Et la joie que cette relation apporte au quotidien sera légère, elle aussi. C'est précisément parce que l'on réussit à avoir le courage d'entrer dans les relations plus profondes en ayant confiance en autrui que la joie des relations interpersonnelles peut se développer, tout comme la joie dans la vie.

JEUNE HOMME : Non ! Ce n'est pas ce dont je parlais, vous changez de sujet à

nouveau. Ce courage pour surmonter la peur de se faire exploiter, d'où vient-il ?

PHILOSOPHE : Il vient de l'acceptation de soi. Si l'on peut simplement s'accepter tel que l'on est, et déterminer ce que l'on peut faire et ce que l'on ne peut pas faire, on devient capable de comprendre que le « fait d'exploiter » est la tâche de l'autre personne, et parvenir au cœur de la « confiance en autrui » devient moins difficile.

JEUNE HOMME : Vous dites qu'exploiter quelqu'un d'autre, c'est la tâche de l'autre personne, et qu'on n'y peut rien ? Que je devrais être résigné de manière positive ? Vos arguments font toujours fi de nos émotions. Qu'est-ce qu'on fait de toute la colère et de la tristesse que l'on ressent quand on se fait exploiter ?

PHILOSOPHE : Lorsqu'on est triste, on devrait vivre sa tristesse à fond. C'est précisément lorsque l'on essaie d'échapper à la douleur et à la tristesse que l'on se retrouve coincé et que l'on cesse d'être capable de construire des relations profondes avec qui que ce soit. Vois les choses de la manière suivante. Nous pouvons croire. Et nous pouvons douter. Mais nous aspirons à voir en les autres nos camarades. Croire ou douter – le choix devrait être évident.



# L'ESSENCE DU TRAVAIL EST UNE CONTRIBUTION AU BIEN COMMUN

JEUNE HOMME : O.K. Alors imaginons que j'aie réussi à m'accepter moi-même. Et aussi que j'aie réussi à avoir confiance dans les autres. Quelles sortes de changements y aurait-il en moi ?

PHILOSOPHE : D'abord, on s'accepte soi-même comme « ce moi » irremplaçable tel qu'il est. C'est l'acceptation de soi. Ensuite, on place une confiance inconditionnelle en autrui. C'est le fait d'avoir confiance en autrui. Tu peux t'accepter toi-même et tu peux avoir confiance en autrui. Alors que sont les autres gens pour toi maintenant ?

JEUNE HOMME : ... Mes camarades ?

PHILOSOPHE : Exactement. En effet, accorder sa confiance à autrui revient à voir les autres comme des camarades. C'est parce que ce sont nos camarades que nous pouvons avoir confiance en eux. S'ils n'étaient pas nos camarades, nous ne pourrions pas atteindre ce niveau de confiance. Ensuite, lorsque les autres sont nos camarades, nous pouvons trouver refuge dans la communauté à laquelle nous appartenons. Ainsi nous pouvons obtenir ce sentiment d'appartenance : « Là, on est à sa place. »

JEUNE HOMME : Autrement dit, vous dites que, pour sentir qu'« on est à sa place, là », on doit voir les autres comme des camarades. Et que pour pouvoir voir les autres comme des camarades, on a besoin à la fois de s'accepter soi-même et d'avoir confiance en autrui.

PHILOSOPHE : C'est juste. Tu saisis plus vite maintenant. On peut aller jusqu'à dire que les gens qui considèrent les autres comme des ennemis n'ont pas atteint l'acceptation de soi et n'ont pas assez confiance en autrui.

JEUNE HOMME : OK. C'est vrai que les gens recherchent ce sentiment d'appartenance, qu'ils sont « à leur place, là ». Et pour parvenir à ça, ils ont besoin de s'accepter eux-mêmes et d'avoir confiance en autrui. Je n'ai rien à objecter à ça. Mais je ne sais pas..., est-ce qu'on peut vraiment acquérir un sentiment d'appartenance rien qu'en considérant les autres comme des camarades et en ayant confiance en eux ?

PHILOSOPHE : Bien sûr, le sentiment communautaire n'est pas quelque chose que l'on obtient simplement parce que l'on s'accepte soi-même et que l'on a confiance en autrui. C'est là que le troisième concept-clé – la contribution aux autres – s'avère nécessaire.

JEUNE HOMME : La contribution aux autres ?

PHILOSOPHE : C'est, d'une certaine manière, le fait d'agir en fonction de ses camarades. D'essayer d'apporter une contribution. C'est cela, la « contribution aux autres ».

JEUNE HOMME : Alors, quand vous dites « apporter une contribution », vous sous-entendez faire preuve d'un esprit de sacrifice et rendre service à son entourage ?

PHILOSOPHE : La contribution aux autres ne sous-entend pas de sacrifice personnel. Adler va même jusqu'à dire que ceux qui sacrifient leur propre vie pour les autres sont des gens qui se sont trop conformés à la société. Et rappelle-toi, s'il te plaît : nous ne sommes vraiment conscients de notre propre valeur que lorsque nous sentons que notre existence et notre comportement apportent quelque chose à la communauté, c'est-à-dire lorsque nous pouvons nous dire : « Je suis utile à quelqu'un. » Tu te souviens ? En d'autres termes, apporter une contribution aux autres, ce n'est pas se débarrasser du « je » et se rendre utile à quelqu'un, c'est plutôt faire quelque chose afin d'être véritablement conscient de la valeur du « je ».

JEUNE HOMME : On apporte sa contribution aux autres pour soi-même ?

PHILOSOPHE : Oui. Inutile de se sacrifier soi-même.

JEUNE HOMME : Oups, là votre argument s'effrite, non ? Vous avez remarquablement réussi à creuser votre propre tombe. Afin de satisfaire le « je », on se rend utile aux autres. N'est-ce pas la définition même de l'hypocrisie ? Je l'ai déjà dit, toute votre discussion est hypocrite. C'est un argument glissant. Vous savez, je préférerais croire le vaurien qui serait honnête à propos de ses désirs que le type bien qui sort un tissu de mensonges.

PHILOSOPHE : Voilà beaucoup de conclusions hâtives. Tu ne comprends pas encore le sentiment communautaire.

JEUNE HOMME : Alors j'aimerais que vous m'apportiez des exemples concrets de ce que vous considérez comme une contribution aux autres.

PHILOSOPHE : La contribution aux autres la plus facile à comprendre est probablement le travail. Être dans la société et se joindre à la population active. Ou faire le travail qui consiste à s'occuper de son ménage. Le travail n'est pas une façon de gagner de l'argent. C'est par le biais du travail que l'on apporte sa contribution aux autres et que l'on s'engage vis-à-vis de sa communauté, et que l'on ressent vraiment qu'on est « utile à quelqu'un », et même que l'on arrive à accepter sa valeur existentielle.

JEUNE HOMME : Vous dites que l'essence du travail, c'est la contribution aux autres ?

PHILOSOPHE : Faire de l'argent est aussi un facteur essentiel, bien sûr. C'est à rapprocher de cette citation de Dostoïevski sur laquelle tu es tombé : « L'argent, c'est la liberté monnayée. » Mais il y a des gens qui ont tellement d'argent qu'ils ne pourront jamais utiliser tout ce qu'ils ont. Et beaucoup de ces gens ont continuellement du travail à faire. Pourquoi travaillent-ils ? Sont-ils mus par une avidité sans bornes ? Non. Ils travaillent afin de pouvoir apporter leur contribution aux autres, et aussi pour affirmer leur sentiment d'appartenance, leur sentiment qu'ils sont « à leur place, là ». Les gens riches qui, après avoir amassé beaucoup d'argent, concentrent leur énergie sur les activités caritatives font cela en vue d'avoir le sens de leur propre valeur et de se confirmer à eux-mêmes qu'ils sont « à leur place, là ».

JEUNE HOMME : Hum... Je suppose que c'est vrai. Mais...

PHILOSOPHE : Mais quoi ?

Acceptation de soi : accepter « ce moi » irremplaçable exactement tel qu'il est. Avoir confiance en autrui : mettre une confiance inconditionnelle à la base de ses relations interpersonnelles, plutôt que de cultiver le doute. Le jeune homme trouvait ces deux concepts assez convaincants. Mais la contribution aux autres, quant à elle, était quelque chose qu'il n'arrivait pas tout à fait à saisir. *Si cette contribution est censée être « en faveur d'autrui », alors elle devrait se faire au prix d'un sacrifice amer de soi-même. En revanche, si cette contribution se fait en réalité « en faveur de soi-même », alors c'est le summum de l'hypocrisie. Il s'agit d'être parfaitement clair sur ce point.* D'un ton résolu, le jeune homme continua.

# LES JEUNES ONT UNE LONGUEUR D'AVANCE SUR LES ADULTES

JEUNE HOMME : J'admets que le travail ait des aspects de contribution aux autres. Mais la logique selon laquelle on apporte officiellement une contribution aux autres alors qu'en réalité on le fait pour soi-même n'est que pure hypocrisie. Comment expliquez-vous cela ?

PHILOSOPHE : Imagine le genre de scène suivante. Cela se passe à la maison, après le dîner, et il reste de la vaisselle sur la table. Les enfants sont partis dans leur chambre, et le mari est assis sur le canapé à regarder la télévision. On compte sur la femme (moi) pour faire la vaisselle et finir de tout ranger. Qui pis est, la famille considère cela comme normal, et personne ne fait le moindre effort pour aider. Dans une telle situation, il serait normal de penser : *Pourquoi ne me donnent-ils pas un coup de main ?* ou bien *Pourquoi est-ce à moi de faire tout le travail ?* Même si je n'entends pas le mot « merci » de la part des membres de ma famille pendant que je nettoie, je veux qu'ils pensent que je suis utile à la famille. Au lieu de penser à ce que les autres peuvent faire pour moi, je veux penser à ce que, moi, je peux faire pour les autres, et mettre cela en pratique. Rien que par ce sentiment de contribution, la réalité que j'ai devant moi revêtira une apparence totalement différente. En fait, si je rouspète toute seule en faisant la vaisselle, il est probable qu'ils n'auront pas trop envie d'être dans les parages, et chacun voudra simplement garder ses distances. Au contraire, si je chantonne tout en lavant la vaisselle avec entrain, il est possible que les enfants viennent me donner un coup de main. Pour le moins je créerais ainsi une atmosphère dans laquelle il leur serait plus facile de proposer leur aide.

JEUNE HOMME : C'est peut-être le cas dans ce contexte, effectivement.

PHILOSOPHE : Alors comment se fait-il que j'aie un sentiment de contribution

dans ce contexte ? C'est parce que je suis capable de penser aux membres de ma famille comme à des camarades. Si je ne peux pas faire cela, j'aurai inévitablement des pensées telles que : *Pourquoi suis-je la seule à faire ça ?* et *Pourquoi n'y a-t-il personne pour me donner un coup de main ?* Apporter une contribution alors que l'on voit les autres comme ses ennemis peut effectivement s'avérer hypocrite. Mais, si les autres sont des camarades, cela ne devrait jamais arriver, quelle que soit la contribution que l'on apporte. Tu as fait une fixation sur le mot « hypocrisie » parce que tu ne comprends pas encore le sentiment communautaire.

JEUNE HOMME : O.K...

PHILOSOPHE : Parce que c'était plus facile, jusqu'à maintenant j'ai discuté de l'acceptation de soi, de la confiance en autrui et de la contribution aux autres, dans cet ordre. Cela dit, ces trois concepts indispensables sont liés les uns aux autres dans une sorte de structure circulaire. C'est parce que l'on s'accepte tel que l'on est – acceptation de soi – que l'on peut « avoir confiance en autrui » sans avoir peur d'être exploité. Et c'est parce que l'on peut placer une confiance inconditionnelle en autrui et sentir que les gens sont des camarades pour soi que l'on peut apporter une « contribution aux autres ». Et c'est encore parce que l'on apporte une contribution aux autres que l'on peut avoir pleinement conscience que l'on est « utile à quelqu'un », et que l'on peut s'accepter tel que l'on est – acceptation de soi. Est-ce que tu as avec toi les notes que tu as prises l'autre jour ?

JEUNE HOMME : Oh, vous voulez dire celles sur les objectifs mis en avant par la psychologie adlérienne ? Je les ai gardées sur moi depuis ce jour-là, bien sûr. Elles disaient : « Il y a deux objectifs pour le comportement : être autonome et vivre en harmonie avec la société. Les deux objectifs psychologiques qui viennent à l'appui de ces comportements sont : la conscience que *j'ai la capacité* et la conscience que *les autres sont mes camarades*. »

PHILOSOPHE : Si tu rajoutes ce dont nous venons de discuter, tu devrais être capable d'acquérir une meilleure compréhension de tout cela. Autrement dit, « être autonome » et « la conscience que "j'ai la capacité" » correspondent à notre discussion sur l'acceptation de soi. Ensuite, « vivre en harmonie avec la société » et « la conscience que *les autres sont mes camarades* » est à relier à la confiance que l'on a en autrui, puis à la contribution que l'on apporte aux autres.

JEUNE HOMME : Je vois. Donc, l'objectif de la vie est le sentiment communautaire. Je crois tout de même que ça prendra du temps avant que tout ça ne soit clair

dans ma tête.

PHILOSOPHE : Oui, probablement. Comme Adler l'a dit lui-même : « Comprendre un être humain n'est pas chose facile. De toutes les formes de psychologie, la psychologie individuelle est probablement la plus difficile à apprendre et à mettre en pratique. »

JEUNE HOMME : C'est exactement ça ! Même si les théories sont convaincantes, il est difficile de les mettre en pratique.

PHILOSOPHE : On dit même que, pour véritablement comprendre la psychologie adlérienne et l'appliquer par un réel changement de façon de vivre, il faut « la moitié du nombre d'années que l'on a vécu ». Autrement dit, si quelqu'un se mettait à l'étudier à l'âge de quarante ans, il lui faudrait vingt ans de plus, jusqu'à ce qu'il ait soixante ans. S'il commençait à l'âge de vingt ans, cela lui prendrait dix ans, jusqu'à ce qu'il ait trente ans. Tu es toujours jeune. En commençant tôt dans la vie comme cela, tu pourras sans doute changer plus rapidement. Dans le sens où tu peux changer rapidement, tu as une longueur d'avance sur les adultes de ce monde. Pour ce qui est de te changer toi-même et de créer un nouveau monde, d'une certaine manière, tu es en avance sur moi aussi. Ce n'est pas grave si tu t'égares ou si tu te déconcentres. Ne sois pas dépendant de relations verticales et n'aie pas peur de déplaire, continue simplement d'avancer librement. Si tous les adultes pouvaient voir que les jeunes ont une longueur d'avance sur eux, je suis sûr que le monde changerait radicalement.

JEUNE HOMME : J'ai une longueur d'avance sur vous ?

PHILOSOPHE : Il n'y a aucun doute. Nous marchons sur le même terrain et tu as une longueur d'avance sur moi.

JEUNE HOMME : Ha ! ha ! Vous êtes bien la première personne que je rencontre capable de dire une chose pareille à quelqu'un d'assez jeune pour être son fils.

PHILOSOPHE : J'aimerais que de plus en plus de jeunes découvrent la pensée d'Adler. Et de plus en plus d'adultes aussi. Parce que tout le monde peut changer, quel que soit son âge.

# DROGUÉS

## DU TRAVAIL :

### UN MENSONGE VITAL

JEUNE HOMME : D'accord. J'admets volontiers que je n'ai pas le *courage* de prendre les mesures pour m'accepter moi-même et avoir confiance en autrui. Mais est-ce vraiment seulement la faute du « je » ? Est-ce que ce n'est pas aussi, en fait, un problème suscité par les autres, qui m'accusent à tort et à travers et m'attaquent ?

PHILOSOPHE : Il est certain que tout le monde n'est pas bon et vertueux. On traverse un certain nombre d'expériences désagréables dans ses relations interpersonnelles. Mais là, il est important de ne pas se tromper sur une chose : l'idée que le problème soit systématiquement du côté de « cette personne » qui t'attaque, et il n'est certainement pas juste que tout le monde soit mauvais. Les gens au style de vie névrotique émaillent leurs phrases de mots tels que « tout le monde », « toujours » et « tout ». Ils disent des choses du genre : « Tout le monde me déteste » ou « C'est toujours moi qui prends » ou « Tout va de travers ». Si tu penses que tu pourrais avoir cette habitude de généraliser comme cela, tu devrais te méfier.

JEUNE HOMME : À vrai dire, ça m'est assez familier.

PHILOSOPHE : En psychologie adlérienne, on pense que c'est une façon de vivre dans laquelle il manque l'« harmonie de la vie ». C'est une façon de vivre où l'on voit seulement une partie des choses, mais où l'on juge le tout.

JEUNE HOMME : L'harmonie de la vie ?

PHILOSOPHE : Dans les enseignements judaïques, on raconte l'anecdote suivante : « Sur dix personnes, il s'en trouvera toujours une qui te critiquera, quoi que tu fasses. Cette personne développera une aversion pour toi, et tu n'apprendras pas



à l'aimer non plus. Et il y en aura deux qui accepteront tout de toi et que tu accepteras aussi, et vous deviendrez des amis intimes. Les sept personnes qui restent ne seront ni de l'une ni de l'autre sorte. » Alors, te concentres-tu sur cette seule personne qui ne t'aime pas ? Fais-tu plus attention aux deux qui t'adorent ? Ou te penches-tu sur la foule, les sept autres ? Une personne à qui manque l'harmonie de la vie ne verra que l'unique personne qu'il n'aime pas et jugera le monde à partir de cela.

JEUNE HOMME : Fascinant.

PHILOSOPHE : Il y a quelque temps, j'ai participé à un séminaire sur les gens qui souffrent de bégaiement et leur famille. Tu connais quelqu'un qui bégaié ?

JEUNE HOMME : Oui, il y avait un élève à l'école où je suis allé qui bégayait. Ça doit être dur, à la fois pour la personne concernée et pour sa famille aussi.

PHILOSOPHE : Pourquoi est-ce si dur ? En psychologie adlérienne, on pense que les gens qui souffrent de bégaiement ne se soucient que de leur propre manière de parler, et qu'ils ont un sentiment d'infériorité et voient leur vie comme excessivement dure. C'est pourquoi ils deviennent complexés et se mettent à balbutier de plus en plus.

JEUNE HOMME : Ils ne se soucient que de leur propre manière de parler ?

PHILOSOPHE : C'est exact. Il n'y a pas beaucoup de gens qui rient ou se moquent de quelqu'un qui bute sur les mots de temps à autre. Pour reprendre l'exemple que je viens de donner, ce ne serait probablement pas plus d'une personne sur dix, au maximum. Dans tous les cas, avec une personne assez sotte pour en prendre l'habitude, il est sans doute préférable de simplement rompre la relation. Mais si la personne qui bégaié n'a pas d'harmonie dans sa vie, elle se concentrera seulement sur cette personne et finira par croire : *tout le monde se moque de moi.*

JEUNE HOMME : Mais c'est simplement humain, ça !

PHILOSOPHE : Je fais partie d'un club de lecture qui se réunit régulièrement, et l'un des participants bégaié. Cela lui arrive parfois lorsque c'est à son tour de lire. Mais il ne viendrait à l'idée de personne dans ce club de se moquer de lui pour cela. Tout le monde est assis tranquillement et attend d'une manière assez naturelle que les mots veuillent bien sortir. Je suis sûr que ce n'est pas un phénomène isolé propre à mon club de lecture. Lorsque l'on a des problèmes de relations interpersonnelles, on ne peut pas mettre cela sur le compte d'un bégaiement ou d'une peur de rougir ou de quoi que ce soit de cet ordre. Même si le problème est en fait que l'on n'a pas réussi à s'accepter soi-même, ou à avoir

confiance en autrui, ou à apporter une contribution aux autres d'ailleurs, on se focalise sur un tout petit point qui ne devrait avoir aucune importance et, à partir de là, on tente de former des jugements sur le monde entier. C'est un style de vie erroné dans lequel il manque l'harmonie de la vie.

JEUNE HOMME : Avez-vous déjà exposé cette idée si tranchée à des gens qui souffrent de bégaiement ?

PHILOSOPHE : Bien sûr. Au début, il y a eu quelques réactions négatives, mais, avant la fin des trois jours de séminaire, tout le monde était parfaitement d'accord.

JEUNE HOMME : C'est indéniablement un argument fascinant. Mais se concentrer sur les gens qui souffrent de bégaiement, c'est plutôt un exemple particulier. Est-ce que vous pourriez m'en donner d'autres ?

PHILOSOPHE : Eh bien, je pourrais te parler des drogués du travail. Là aussi il s'agit de personnes à qui il manque l'harmonie de la vie.

JEUNE HOMME : Les drogués du travail ? Et pourquoi ça ?

PHILOSOPHE : Les gens qui souffrent de bégaiement ne regardent qu'une petite partie des choses et jugent l'ensemble. Les drogués du travail, eux, se concentrent exclusivement sur un aspect spécifique de la vie.

Ils essaient probablement de justifier cela en disant : « J'ai beaucoup de choses à faire au travail, alors je n'ai pas assez de temps pour penser à ma famille. » Mais c'est un mensonge vital. Ils essaient simplement d'échapper à leurs autres responsabilités en se servant du travail comme d'une excuse. Il faut se soucier de tout, des corvées domestiques à l'éducation des enfants, en passant par ses amitiés, ses loisirs, etc. ; Adler ne reconnaît pas de façons de vivre dans lesquelles certains aspects seraient anormalement dominants.

JEUNE HOMME : Ah !... C'est exactement le genre de personne qu'était mon père. Avec lui, il n'y avait que ça : sois un drogué du travail, ensevelis-toi sous le travail et produis des résultats. Et après, domine ta famille, car tu es le gagne-pain du foyer. C'était une personne très féodale.

PHILOSOPHE : D'une certaine manière, c'était une façon de vivre en refusant de reconnaître les tâches de sa vie. « Travailler » ne signifie pas avoir un emploi dans une entreprise. Travailler à la maison, élever les enfants, contribuer à la société locale, les loisirs et toutes sortes d'autres choses sont une forme de travail. Les entreprises ne sont qu'une petite partie de cela. Une façon de vivre où l'on ne reconnaît pas que le travail en entreprise est signe d'un manque d'harmonie de la vie.

JEUNE HOMME : C'est exactement comme vous dites ! Et ce n'est pas non plus comme si la famille qu'il soutient avait son mot à dire dans l'histoire. On ne peut pas argumenter face à un père qui grogne d'un ton bourru : « C'est grâce à moi s'il y a de quoi manger sur la table. »

PHILOSOPHE : Un tel père n'a probablement été capable de reconnaître sa propre valeur que sous l'angle de ses actes. Il travaille de longues heures, rapporte assez d'argent pour faire vivre sa famille, et est reconnu par la société – et c'est là-dessus qu'il se fonde pour se juger d'une plus grande valeur que les autres membres de la famille. Mais chacun d'entre nous, à un moment ou à un autre, verra arriver le jour où l'on ne peut plus assurer ce rôle de soutien de famille. Lorsque l'on vieillit et que l'on atteint un certain âge, par exemple, on peut ne plus avoir d'autre choix que de vivre de sa pension de retraite ou aux frais de ses enfants. Même lorsque l'on est jeune, une blessure ou une mauvaise santé peut nous rendre incapables de travailler. Dans ces cas-là, ceux qui ne peuvent s'accepter qu'en fonction de leurs actes sont sévèrement éprouvés.

JEUNE HOMME : Vous voulez dire ces gens pour qui le travail est tout dans la vie ?

PHILOSOPHE : Oui. Les gens dont la vie manque d'harmonie.

JEUNE HOMME : Dans ce cas-là, je crois que je commence à comprendre ce que vous vouliez dire quand vous avez parlé, la dernière fois, du seul fait d'« être ». Et l'idée que je ne pourrais plus travailler un jour, ou ne plus rien « faire » à proprement parler, ne m'a certainement guère traversé l'esprit.

PHILOSOPHE : T'acceptes-tu par rapport à ce que tu fais ou par rapport à ce que tu es ? Voilà véritablement une question qui touche le courage d'être heureux.

# TU PEUX ÊTRE HEUREUX MAINTENANT

JEUNE HOMME : Le courage d'être heureux. Voyons de quel *genre* de courage il pourrait bien s'agir.

PHILOSOPHE : Oui, c'est un point important.

JEUNE HOMME : Vous dites que tous les problèmes sont des problèmes de relations interpersonnelles. Et, ensuite, vous transformez tout ça et vous dites que notre bonheur se trouve dans nos relations interpersonnelles aussi. Mais je trouve toujours ces aspects difficiles à accepter. Ce que les humains appellent bonheur réside-t-il simplement dans nos bonnes relations interpersonnelles ? Autrement dit, notre vie n'existe-t-elle que pour une paix et une joie aussi infimes ?

PHILOSOPHE : J'ai une assez bonne idée des problèmes auxquels tu te heurtes. La première fois que j'ai assisté à une conférence sur la psychologie d'Adler, le conférencier, Oscar Christensen, qui était un disciple de l'un des disciples d'Adler, a fait la déclaration suivante : « Ceux qui écoutent mon exposé aujourd'hui peuvent être heureux maintenant, tout de suite. Les autres ne seront jamais capables d'être heureux. »

JEUNE HOMME : Pas possible ! Mais c'étaient des propos de charlatan ! Ne me dites pas que vous avez marché ?

PHILOSOPHE : Qu'est-ce que le bonheur pour les êtres humains ? C'est le sujet qui a été l'un des fils conducteurs constants de la philosophie depuis l'Antiquité. J'avais toujours considéré la psychologie comme rien de plus qu'un champ de la philosophie, et, pour cette raison, je ne portais que peu d'intérêt à la psychologie comme un tout. Donc, c'est en tant qu'étudiant en philosophie que je me suis préoccupé, à ma manière, de la question : « Qu'est-ce que le bonheur ? » Je

serais déloyal si je ne reconnaissais pas avoir ressenti une certaine réticence en entendant les mots de Christensen. Cela dit, en même temps que cette réticence, je me suis rendu compte de quelque chose. J'avais beaucoup réfléchi à la vraie nature du bonheur. J'avais cherché des réponses. Mais je n'avais pas toujours beaucoup réfléchi à la question : comment peut-on être heureux ? C'est là que j'ai pris conscience que, j'avais beau être étudiant en philosophie, je n'étais peut-être pas heureux.

JEUNE HOMME : Je vois. Alors votre première rencontre avec la psychologie adlérienne vous a donné un sentiment d'incohérence ?

PHILOSOPHE : C'est exact.

JEUNE HOMME : Mais dites-moi, s'il vous plaît : avez-vous fini par être heureux ?

PHILOSOPHE : Bien sûr.

JEUNE HOMME : Comment pouvez-vous en être aussi certain ?

PHILOSOPHE : Pour un être humain, le plus grand des malheurs, c'est de ne pas être capable de s'aimer. Adler a apporté une réponse extrêmement simple à ce problème. À savoir, que le sentiment d'«apporter quelque chose à la communauté» ou d'«être utile à quelqu'un» est la seule chose qui puisse apporter à un individu le sentiment intime qu'il a de la valeur.

JEUNE HOMME : Vous voulez parler de la « contribution aux autres » que vous avez mentionnée l'autre jour ?

PHILOSOPHE : Oui. Et c'est un point important : lorsque nous parlons de contribution aux autres, peu importe si c'est une contribution qui n'est pas visible.

JEUNE HOMME : Peu importe si c'est une contribution qui n'est pas visible ?

PHILOSOPHE : Ce n'est pas toi qui décides si tes contributions sont utiles. C'est la tâche des autres, et ce n'est pas quelque chose sur quoi tu peux intervenir. Dans le principe, il n'y a même pas de manière pour toi d'être sûr d'avoir vraiment apporté une contribution. Cela signifie que, lorsque nous nous engageons dans une contribution aux autres, celle-ci n'a pas besoin d'être visible – tout ce dont nous avons besoin, c'est du sentiment subjectif d'«être utile à quelqu'un», autrement dit un sentiment de contribution.

JEUNE HOMME : Attendez une minute ! Si c'est le cas, alors ce que vous appelez le bonheur, c'est...

PHILOSOPHE : Tu comprends maintenant ? En un mot, le bonheur, c'est le

sentiment de contribution. C'est cela, la définition du bonheur.

JEUNE HOMME : Mais, mais c'est...

PHILOSOPHE : Il y a quelque chose qui ne va pas ?

JEUNE HOMME : Désolé, mais je ne peux pas me satisfaire d'une définition aussi simpliste. Écoutez, je n'oublie pas ce que vous m'avez dit avant. Vous avez dit : « Même si, sous l'angle de ce qu'elle fait, une personne peut ne pas être utile à qui que ce soit, sous l'angle de ce qu'on est, chacun a son utilité. » Mais si c'est le cas, en suivant votre logique, tous les êtres humains seraient heureux !

PHILOSOPHE : Tous les êtres humains peuvent être heureux. Mais comprends-moi bien : cela ne veut pas dire que tous les êtres humains *sont* heureux. Que ce soit sous l'angle de ce que l'on fait ou de ce que l'on est, on a besoin de *sentir* que l'on est utile à quelqu'un. C'est-à-dire que l'on a besoin d'avoir un sentiment de contribution.

JEUNE HOMME : Donc, ce que vous dites, c'est que, si je ne suis pas heureux, c'est parce que je n'ai pas de sentiment de contribution ?

PHILOSOPHE : C'est juste.

JEUNE HOMME : Alors, comment est-ce que je peux parvenir à un sentiment de contribution ? En travaillant ? En faisant du bénévolat ?

PHILOSOPHE : Nous avons déjà parlé du désir de reconnaissance. Lorsque j'ai affirmé que l'on ne doit pas rechercher la reconnaissance, tu as répondu que le désir de reconnaissance était un désir universel.

JEUNE HOMME : Oui, c'est vrai. Mais honnêtement, je ne suis toujours pas absolument certain de ça.

PHILOSOPHE : Mais je suis sûr que la raison pour laquelle les gens cherchent à être reconnus est claire pour toi à présent. Les gens veulent s'aimer eux-mêmes. Ils veulent sentir qu'ils ont de la valeur. Et pour pouvoir ressentir cela, ils veulent avoir un sentiment de contribution qui leur confirme qu'ils sont « utiles à quelqu'un ». Et ils cherchent cette reconnaissance auprès des autres comme un moyen facile d'éprouver ce sentiment de contribution.

JEUNE HOMME : Vous dites que le désir de reconnaissance est un moyen de parvenir à un sentiment de contribution ?

PHILOSOPHE : Tu ne crois pas ?

JEUNE HOMME : Pas possible ! Cela contredit tout ce que vous avez dit jusqu'à maintenant. Parce que recevoir la reconnaissance des autres, n'est-ce pas censé

être un moyen de parvenir à un sentiment de contribution ? Et ensuite vous dites : « Le bonheur, c'est le sentiment de contribution. » Si c'est le cas, alors assouvir son désir de reconnaissance est directement lié au bonheur, non ? Ha ! ha ! Enfin vous reconnaissez la nécessité du désir de reconnaissance.

PHILOSOPHE : Tu oublies un point important. Si le moyen de parvenir à un sentiment de contribution, c'est en fin de compte d'« être reconnu par les autres », à long terme, on n'aura pas d'autre choix que d'avancer dans la vie en fonction des souhaits d'autrui. Il n'y a aucune liberté dans un sentiment de contribution qui s'obtient par le biais du désir de reconnaissance. Nous sommes des êtres qui choisissent la liberté tout en aspirant au bonheur.

JEUNE HOMME : Alors on ne peut parvenir au bonheur que si on est libre ?

PHILOSOPHE : Oui. La liberté en tant qu'institution peut différer en fonction du pays, de l'époque et de la culture. Mais la liberté dans les relations interpersonnelles est universelle.

JEUNE HOMME : Vous n'allez vraiment pas reconnaître le désir de reconnaissance ?

PHILOSOPHE : Si l'on a véritablement un sentiment de contribution, on n'a plus besoin de la reconnaissance d'autrui. Parce que l'on aura déjà vraiment conscience d'être « utile à quelqu'un », sans avoir besoin de s'écarter de son chemin pour être reconnu par les autres. Autrement dit, une personne qui est obsédée par le désir de reconnaissance n'a pas encore de sentiment de communauté et n'a pas encore réussi à se livrer à l'acceptation de soi, à la confiance en autrui ou à la contribution aux autres.

JEUNE HOMME : Donc, si on a simplement un sentiment de communauté, le désir de reconnaissance disparaît ?

PHILOSOPHE : Oui, il disparaît. Il n'est point besoin de la reconnaissance d'autrui.

Les arguments du philosophe pouvaient se résumer de la manière suivante : les gens ne peuvent être vraiment conscients de leur valeur que s'ils sont capables de sentir qu'ils sont « utiles à quelqu'un ». Cependant, peu importe si la contribution apportée à ce moment-là ne revêt pas une forme visible. Il suffit d'avoir le sentiment subjectif d'être utile à quelqu'un, c'est-à-dire un sentiment de contribution. Et voilà que le philosophe arrive à la conclusion que le bonheur, c'est le sentiment de contribution. Il y avait certainement là quelques aspects de la vérité. *Mais le bonheur n'est-il vraiment que cela ? Pas dans le cas du bonheur que je recherche !*



DEUX CHEMINS  
PARCOURUS PAR  
CEUX QUI VEULENT  
ÊTRE DES  
« ÊTRES PARTICULIERS »

JEUNE HOMME : Vous n'avez toujours pas répondu à ma question. Peut-être que je pourrais effectivement apprendre à m'aimer par le biais de cette contribution aux autres. Peut-être que je pourrais réussir à sentir que j'ai de la valeur, que je ne suis pas un bon à rien. Mais est-ce tout ce dont on a besoin pour être heureux ? Arrivé dans ce monde, je pense qu'à moins d'être capable d'accomplir le genre de grand projet pour lequel les générations futures se souviendront de moi, à moins de pouvoir faire mes preuves en tant que « moi, qui ne suis personne d'autre que moi », je ne trouverai jamais le vrai bonheur. Vous essayez de tout mettre dans le cadre des relations interpersonnelles sans dire un mot du bonheur de se réaliser soi-même. Pour moi, ce n'est qu'une façon de se dérober !

PHILOSOPHE : Je ne suis pas sûr de comprendre ce que tu entends par « se réaliser soi-même ». À quoi fais-tu allusion exactement ?

JEUNE HOMME : C'est quelque chose qui est propre à chacun. J'imagine qu'il y a des gens qui veulent réussir en société, et puis il y a ceux qui ont des objectifs plus personnels – un chercheur qui fait tout son possible pour développer un médicament miracle, par exemple, ou un artiste qui s'évertue à créer une œuvre qui le satisfasse.

PHILOSOPHE : Qu'est-ce que c'est pour toi ?

PHILOSOPHE : Je ne sais toujours pas exactement ce que je cherche ou ce que je ferai dans le futur. Mais je sais que je dois faire quelque chose. Je ne vais

certainement pas passer le restant de mes jours à travailler dans une bibliothèque universitaire. Quand je trouverai un rêve auquel je pourrai consacrer ma vie et que je me réaliserai, alors j'atteindrai le vrai bonheur. Mon père était du genre à se plonger dans le travail du matin au soir, et je ne sais pas du tout si c'était ça, le bonheur, pour lui. En tout cas, à mes yeux, il avait l'air constamment occupé et jamais heureux. Ce n'est pas le genre de vie que je veux mener.

PHILOSOPHE : Entendu. Si tu penses à cette question en prenant l'exemple d'enfants qui s'adonnent à des comportements à problèmes, ce sera peut-être plus facile à saisir.

JEUNE HOMME : Des comportements à problèmes ?

PHILOSOPHE : Oui. Pour commencer, nous autres, êtres humains, avons un désir universel que l'on appelle la « poursuite de la supériorité ». Te souviens-tu de notre discussion à ce sujet ?

JEUNE HOMME : Oui. Pour dire les choses simplement, c'est un terme qui indique qu'« on espère s'améliorer » et qu'« on poursuit un état idéal ».

PHILOSOPHE : Il y a beaucoup d'enfants qui, pendant leurs premières années, essaient d'être particulièrement bons. En particulier, ils obéissent à leurs parents, se comportent d'une manière socialement acceptable, ils se donnent assidûment à leurs études et au sport, et excellent aussi dans leurs activités extrascolaires. C'est leur manière de chercher à être reconnus par leurs parents. Mais lorsque les résultats ne sont pas là – à l'école ou en sport, par exemple –, ils opèrent un revirement et essaient d'être particulièrement mauvais.

JEUNE HOMME : Pourquoi font-ils ça ?

PHILOSOPHE : Qu'ils essaient d'être particulièrement bons ou particulièrement mauvais, le but est le même : ils cherchent à attirer l'attention, à sortir de la condition d'« êtres normaux » et à devenir des « êtres particuliers ». C'est leur unique objectif.

JEUNE HOMME : Hum... D'accord, continuez, je vous prie.

PHILOSOPHE : Dans tous les cas, qu'il s'agisse des études ou du sport, on doit de toute manière faire des efforts constants si l'on veut arriver au moindre résultat significatif. Mais les enfants qui essaient d'être particulièrement mauvais – c'est-à-dire ceux qui se livrent à des comportements à problèmes – font tout ce qu'ils peuvent pour attirer l'attention des autres alors même qu'ils continuent d'éviter de faire les bons efforts. En psychologie adlérienne, c'est ce que l'on appelle la « poursuite de la supériorité facile ». Regarde, par exemple, l'enfant à problèmes qui dérange la classe en lançant des gommages ou en parlant très fort. Il est sûr de

capter l'attention de ses amis et de ses professeurs. Même si cela reste limité à cet endroit, il est probable qu'il réussira à devenir un être particulier. Mais c'est une poursuite de supériorité facile, et ce n'est pas une attitude saine.

JEUNE HOMME : Alors les enfants qui commettent des actes de délinquance recherchent aussi une supériorité facile ?

PHILOSOPHE : Oui. Tous les types de comportements à problèmes, que ce soit le fait de refuser d'aller à l'école, de se tailler les veines, de boire ou de fumer alors qu'on est mineur, etc., sont des formes de poursuite d'une supériorité facile. Et pour ton ami dont tu m'as parlé au début, qui s'enferme dans sa chambre, c'est la même chose. Lorsqu'un enfant adopte un comportement à problèmes, ses parents et d'autres adultes le réprimandent. Plus que toute autre chose, le fait d'être réprimandé stresse l'enfant. Mais quitte à ce que ce soit sous la forme de réprimandes, l'enfant veut l'attention de ses parents. Il veut être quelqu'un de particulier, et la forme que prend cette attention n'importe pas. Alors, d'une certaine manière, ce n'est que naturel qu'il ne s'arrête pas d'avoir des comportements à problèmes, même s'il est sévèrement réprimandé.

JEUNE HOMME : C'est à cause de leurs réprimandes qu'il n'arrête pas ses comportements à problèmes ?

PHILOSOPHE : Exactement. Parce que, à travers les réprimandes, ses parents et les autres adultes lui donnent cette attention qu'il recherche.

JEUNE HOMME : Mais au début, vous avez dit que le but des comportements à problèmes c'était de se venger de ses parents, non ? Il y a un rapport avec tout ça ?

PHILOSOPHE : Oui. La « vengeance » et la « poursuite d'une supériorité facile » sont facilement liées. On crée des ennuis à quelqu'un d'autre tout en essayant en même temps d'être « particulier ».

## LE COURAGE D'ÊTRE NORMAL

JEUNE HOMME : Mais comment... ? Ce serait impossible que tous les êtres humains soient particulièrement bons, ou seulement qu'ils s'en rapprochent, n'est-ce pas ? Dans tous les cas, les gens ont leurs forces et leurs faiblesses, et il y aura toujours des différences. Il n'existe qu'une poignée de génies dans le monde, et tout le monde n'est pas fait pour être un excellent élève. Alors, pour tous ces perdants, il n'y a rien d'autre à faire que d'être particulièrement mauvais.

PHILOSOPHE : Oui, c'est le paradoxe de Socrate selon lequel personne ne désire le mal. Parce que, pour ces enfants qui se livrent à des comportements à problèmes, même les actes de violence et le vol sont des manières d'accomplir ce qui est « bien ».

JEUNE HOMME : Mais c'est horrible ! C'est un type de raisonnement sans issue.

PHILOSOPHE : Ce sur quoi la psychologie adlérienne insiste à ce stade, c'est le « courage d'être normal ».

JEUNE HOMME : Le courage d'être normal ?

PHILOSOPHE : Pourquoi ressent-on le besoin d'être particulier ? Probablement parce que nous n'acceptons pas notre « moi » normal. Et c'est précisément pour cette raison que, lorsque être particulièrement bon devient une cause perdue, on opère un revirement complet pour être particulièrement mauvais – l'extrême opposé. Mais être normal, être ordinaire, est-ce vraiment si mal que cela ? Est-ce quelque chose d'inférieur ? Ou, à la vérité, tout le monde n'est-il pas normal ? Est-il nécessaire de réfléchir sérieusement à cela jusqu'à parvenir à la conclusion logique ?

JEUNE HOMME : Alors vous dites que je devrais être normal ?

PHILOSOPHE : L'acceptation de soi est la première étape vitale. Si tu deviens capable de posséder le courage d'être normal, ta façon de regarder le monde changera de manière absolue.

JEUNE HOMME : Mais...

PHILOSOPHE : Tu rejettes sans doute la normalité parce que tu assimiles le fait d'être normal à celui d'être incapable. Être normal n'est pas être incapable. On n'a pas besoin d'étaler sa supériorité.

JEUNE HOMME : D'accord, j'admets le danger de chercher à être particulier. Mais doit-on vraiment faire le choix délibéré d'être normal ? Si je passe mon temps dans ce monde d'une manière banale à pleurer, si je mène une vie vaine, sans laisser aucune trace de mon existence quelle qu'elle soit, suis-je censé me satisfaire de ce que j'ai sous prétexte que c'est le genre d'être humain que je suis ? Vous plaisantez. Il ne me faudrait pas plus d'une seconde pour abandonner une pareille vie !

PHILOSOPHE : Tu veux être particulier, quoi qu'il en soit ?

JEUNE HOMME : Non ! Écoutez, accepter ce que vous appelez « normal » reviendrait à entériner mon désœuvrement ! Cela reviendrait à dire : « Voici tout ce dont je suis capable, et c'est très bien ainsi. » Je refuse d'accepter un mode de vie aussi désœuvré. Vous croyez que Napoléon ou Alexandre le Grand, Einstein ou Martin Luther King acceptaient le mot « normal » ? Ou Socrate et Platon ? Certainement pas ! Il est plus que probable qu'ils ont mené leur vie en brandissant la torche d'un grand idéal ou d'un grand objectif. Un autre Napoléon ne pourrait jamais voir le jour avec votre type de raisonnement. Vous essayez de débarrasser le monde des génies !

PHILOSOPHE : Donc, tu dis que l'on a besoin d'objectifs ambitieux dans la vie.

JEUNE HOMME : Mais c'est évident !

*« Le courage d'être normal » – quels mots  
abominables. Adler et ce philosophe me disent-ils  
vraiment de choisir un tel chemin ? De mener ma vie  
simplement comme une énième âme de plus au sein  
des masses totalement ordinaires et sans visage ?  
Certes, je n'ai rien d'un génie, bien sûr. Peut-être que  
« normal » est le seul choix que j'aie. Peut-être dois-je  
tout simplement accepter mon « moi » médiocre et  
l'idée d'avoir une existence quotidienne médiocre.  
Mais je me battraï contre ça. Quoi qu'il arrive, je  
m'opposerai à cet homme jusqu'au bout. Il semble que  
nous approchions du cœur de notre discussion. Le  
cœur du jeune homme battait la chamade, et, malgré la  
fraîcheur hivernale de l'air, ses poings serrés brillaient  
de sueur.*

# LA VIE

## EST UNE SUITE

## DE MOMENTS

PHILOSOPHE : D'accord. Quand tu parles d'« objectifs ambitieux », j'imagine que tu as en tête une image comme celle d'un alpiniste qui cherche à atteindre le sommet de la montagne.

JEUNE HOMME : Oui, c'est exact. Les gens – et j'en fais partie – cherchent à atteindre le sommet de la montagne.

PHILOSOPHE : Mais si la vie consistait à grimper en haut d'une montagne afin d'en atteindre le sommet, alors, pendant la plus grande partie de la vie, on serait « en cours de route ». Ce qui signifie qu'on commencerait sa « vraie vie » sur le flanc de la montagne, et que toute la distance parcourue jusque-là serait une « vie provisoire » menée par un « moi provisoire ».

JEUNE HOMME : Je suppose que c'est une façon de présenter les choses. Tel que je suis maintenant, je suis assurément une personne « en cours de route ».

PHILOSOPHE : Maintenant, imaginons que tu n'atteignes pas le sommet de la montagne, qu'est-ce que cela signifierait pour ta vie ? Entre les accidents, les maladies et autres choses de ce genre, les gens ne parviennent pas toujours au bout, et le parcours pour arriver au sommet de la montagne est semé d'embûches, et il est fréquent de ne pas arriver au bout. Donc notre vie serait interrompue « en cours de route », avec seulement ce « moi provisoire » menant une « vie provisoire ». Quel genre de vie serait-ce là ?

JEUNE HOMME : C'est... Eh bien, on pourrait dire qu'on n'a que ce qu'on mérite. Donc je n'avais pas l'aptitude, ou je n'avais pas la force physique de grimper au sommet d'une montagne, ou je n'avais pas eu de chance, ou je n'avais pas les compétences – c'est tout ! Oui, c'est une réalité que je suis prêt à accepter.

PHILOSOPHE : La psychologie adlérienne voit les choses différemment. Les gens qui pensent que la vie, c'est comme grimper au sommet d'une montagne, traitent leur propre existence comme une ligne. Une ligne qui commencerait à l'instant de sa naissance, continuerait en passant par toutes sortes de virages de tailles diverses jusqu'à ce qu'on parvienne au sommet, pour finir par atteindre son autre extrémité, à savoir la mort. Cette conception, qui traite la vie comme une sorte d'histoire, est une idée qui est en rapport avec l'étiologie freudienne (l'attribution des causes), et c'est une manière de penser où la plus grande partie de la vie est « en cours de route ».

JEUNE HOMME : Ben, quelle est votre image de la vie ?

PHILOSOPHE : Ne pas la traiter comme une ligne. Voir en la vie une suite de pointillés. Si tu regardes à la loupe une ligne continue tracée à la craie, tu découvriras que ce que tu prenais pour une ligne est en réalité une suite de petits points. De la même manière, une existence linéaire est en réalité une suite de pointillés ; en d'autres termes, la vie est une suite de moments.

JEUNE HOMME : Une suite de moments ?

PHILOSOPHE : Oui. C'est une suite de moments appelés « maintenant ». Nous ne pouvons vivre que dans l'instant présent. Notre vie n'existe qu'au travers de moments. Les adultes qui ignorent cela tentent d'imposer une vie « linéaire » aux jeunes. Ils pensent que c'est en restant sur la voie conventionnelle – une bonne université, une grosse entreprise, un ménage stable – que l'on mène une vie heureuse. Mais la vie n'est pas faite de lignes ou de quoi que ce soit de ce genre.

JEUNE HOMME : Donc, il est inutile de planifier sa vie ou sa carrière ?

PHILOSOPHE : Si la vie était une ligne, alors il serait possible de planifier sa vie. Mais notre vie n'est qu'une suite de pointillés. On ne peut pas dire qu'une vie bien planifiée soit nécessaire ou inutile, car c'est impossible.

JEUNE HOMME : Oh ! N'importe quoi ! Quelle idée absurde !



# VIS COMME SI TU DANSAIS

PHILOSOPHE : Qu'est-ce qui cloche ?

JEUNE HOMME : Non seulement votre argument nie l'idée de faire des plans pour sa vie, mais il va jusqu'à nier l'idée même de faire des efforts. Prenez l'exemple de quelqu'un qui a rêvé de devenir violoniste depuis sa plus tendre enfance et qui, après des années d'entraînement rigoureux, est enfin parvenu à intégrer un orchestre réputé. Ou quelqu'un d'autre qui, au bout d'études intensives, a passé avec succès l'examen du barreau et est sur le point de devenir avocat. Ni l'une ni l'autre de ces vies ne serait possible sans des objectifs et des plans.

PHILOSOPHE : Donc, en d'autres termes, tels des alpinistes qui veulent atteindre le sommet de la montagne, ils ont persévéré sur leur chemin ?

JEUNE HOMME : Bien sûr !

PHILOSOPHE : Mais est-ce vraiment le cas ? N'est-ce pas plutôt que ces personnes ont vécu chacun des instants de leur vie « ici et maintenant » ? Ce qui veut dire : plutôt que de mener des vies qui sont « en cours de route », elles vivent sans cesse « ici et maintenant ». Par exemple, la personne qui rêvait de devenir violoniste passait son temps à étudier des morceaux de musique, en se concentrant sur chaque mesure et chaque note entendue.

JEUNE HOMME : Est-ce qu'elles pourraient atteindre leurs objectifs de cette façon ?

PHILOSOPHE : Considère les choses de la manière suivante : la vie est une suite de moments que l'on vit comme si l'on dansait, là, maintenant, encore et encore, à chaque instant qui passe. Et lorsque, par hasard, on regarde autour de soi, on se rend compte que *c'était bien jusque-là*. Parmi ceux qui ont dansé la danse du

violon, il y a des gens qui maintiennent le cap et qui deviennent musiciens professionnels. Parmi ceux qui ont dansé la danse de l'examen du barreau, il y en a qui deviennent avocats. Il y a des gens qui ont dansé la danse de l'écriture, et qui deviennent écrivains. Bien entendu, il arrive aussi que des gens se retrouvent dans des endroits totalement différents. Mais aucune de ces vies ne s'est achevée « en cours de route ». Il suffit de s'épanouir dans chaque moment présent, ces moments que l'on danse.

JEUNE HOMME : Il suffit de danser l'instant présent ?

PHILOSOPHE : Oui. Dans la danse, c'est le fait de danser qui est un but en soi, et personne ne se soucie d'arriver quelque part en le faisant. Naturellement, il est possible que quelqu'un se retrouve quelque part du fait qu'il a dansé. Lorsque l'on danse, on ne reste pas sur place. Mais il n'y a pas de destination.

JEUNE HOMME : Une vie sans destination, qui a jamais entendu une chose pareille ? Qui admettrait d'avoir une vie aussi instable, qui s'orienterait au gré du vent ?

PHILOSOPHE : Le genre de vie dont tu parles, qui tente d'atteindre une destination, est ce que l'on pourrait appeler une « vie cinétique (dynamique) ». En revanche, le genre de vie dont je parle, lorsque l'on danse la vie, pourrait être appelé « une *energeia* (état réel, actif) ».

JEUNE HOMME : Vie cinétique ? *Energeia* ?

PHILOSOPHE : Rappelle-toi l'explication d'Aristote. Le mouvement ordinaire – qu'il appelle « *kinesis* » – a un point de départ et un point d'arrivée. Pour qu'un mouvement du point de départ au point d'arrivée soit optimal, il doit être effectué aussi efficacement et aussi vite que possible. Si l'on peut prendre un train express, il est inutile de monter dans un omnibus.

JEUNE HOMME : Autrement dit, si la destination de quelqu'un, c'est de devenir avocat, le mieux est d'atteindre ce but le plus vite et le plus efficacement possible.

PHILOSOPHE : Oui. Et le chemin que prend cette personne pour atteindre cette destination est inachevé tant que le but de cette personne n'a pas encore été atteint. C'est une vie cinétique.

JEUNE HOMME : Parce qu'elle n'est qu'à la moitié du chemin ?

PHILOSOPHE : Exactement. L'*energeia*, en revanche, est un type de mouvement où « ce qui est en train de se créer » est « ce qui a été créé ».

JEUNE HOMME : « Ce qui est en train de se créer » est « ce qui a été créé » ?

PHILOSOPHE : On peut aussi dire qu'avec l'*energeia* le processus du mouvement en soi est traité comme l'aboutissement. Dans la danse, il en est ainsi ; tout comme dans les voyages.

JEUNE HOMME : Oh, là, je ne vous suis plus... C'est quoi cette histoire de voyages ?

PHILOSOPHE : Quel genre de but est-ce lorsque l'on décide de partir en voyage ? Imaginons que tu partes pour l'Égypte. Essaierais-tu d'arriver à la pyramide de Khéops le plus efficacement et le plus vite possible pour ensuite revenir directement chez toi par le chemin le plus court ? Cela ne s'appellerait pas un « voyage ». Ton voyage devrait débuter dès l'instant où tu pars de chez toi, et tous les moments vécus jusqu'à ta destination devraient être un voyage. Bien sûr, il pourrait y avoir des circonstances qui t'empêcheraient d'arriver jusqu'à la pyramide, mais cela ne voudrait pas dire que tu ne serais pas parti en voyage. C'est cela, l'*energeia*.

JEUNE HOMME : Je crois qu'il y a quelque chose qui m'échappe. Est-ce que vous ne réfutiez pas le genre de système de valeurs où l'on vise le sommet de la montagne ? Que se passe-t-il si vous comparez l'*energeia* à l'escalade d'une montagne ?

PHILOSOPHE : Si le but d'escalader une montagne était d'atteindre le sommet, ce serait un acte cinétique. Pour pousser le raisonnement à l'extrême, peu importerait que tu atteignes le sommet de la montagne en hélicoptère et que tu restes là-haut quelques minutes avant de redescendre en hélicoptère. Bien sûr, si tu n'arrivais pas au sommet de la montagne, cela signifierait que toute l'expédition était un échec. En revanche, si le but c'est l'escalade en soi, et pas seulement le fait d'arriver au sommet, on pourrait dire que c'est une *energeia*. Dans ce cas-là, au bout du compte, peu importe qu'on arrive au sommet ou non.

JEUNE HOMME : Ce genre d'argument est tout simplement ridicule ! Vous vous contredisez complètement. Avant que vous ne perdiez la face devant le monde entier, je vais mettre un terme une fois pour toutes à vos inepties flagrantes.

PHILOSOPHE : Oh ! je t'en serais très obligé.

# BRAQUE UN PROJECTEUR SUR ICI ET MAINTENANT

JEUNE HOMME : Écoutez, dans votre réfutation de l'étiologie, vous avez rejeté l'idée de se concentrer sur le passé. Vous avez dit que le passé n'existait pas et qu'il n'avait aucune signification. D'accord, j'admets ça. C'est vrai qu'on ne peut pas changer le passé. S'il y a quelque chose qui peut être changé, c'est le futur. Mais voilà que maintenant, en prônant l'*energeia* comme manière de vivre, vous réfutez l'idée de faire des projets ; autrement dit, vous rejetez même l'idée de changer le futur de son propre gré. Donc, tout en rejetant l'idée de regarder vers l'arrière, vous rejetez aussi l'idée de regarder vers l'avant. C'est comme si vous me disiez de me contenter de marcher les yeux bandés sur un chemin sans chemin.

PHILOSOPHE : Tu ne peux voir ni derrière toi ni devant toi ?

JEUNE HOMME : Eh bien non, je ne peux pas voir !

PHILOSOPHE : Mais n'est-ce pas naturel ? Je ne vois pas où est le problème !

JEUNE HOMME : Comment ça ? Mais de quoi parlez-vous ?

PHILOSOPHE : Imagine-toi sur une scène de théâtre. Si les lumières sont allumées, il est probable que tu pourras voir jusqu'au fond de la salle. Mais si tu es sous un projecteur puissant, tu ne pourras même pas discerner le premier rang. C'est exactement la même chose dans la vie. C'est parce que l'on jette une faible lumière sur sa vie entière que l'on est capable de voir le passé et le futur. Ou du moins on imagine que l'on peut. Mais si l'on braque un projecteur puissant sur ici et maintenant, on ne peut plus voir le passé ni le futur.

JEUNE HOMME : Un projecteur puissant ?

PHILOSOPHE : Oui. Nous devrions vivre plus délibérément rien que dans l'instant présent, ici et maintenant. Le fait que tu croies pouvoir voir le passé ou prédire le futur prouve qu'au lieu de vivre délibérément ici et maintenant tu vis dans une semi-obscurité. La vie est une suite de moments, et ni le passé ni le futur n'existent. Tu essaies de te procurer une échappatoire en te concentrant sur le passé et le futur. Ce qui est arrivé dans le passé n'a strictement rien à voir avec ici et maintenant, et ce que le futur a en réserve n'est pas ce à quoi nous devrions penser ici et maintenant. Si tu vis délibérément dans l'instant présent, ici et maintenant, tu ne te soucieras pas de ce genre de choses.

JEUNE HOMME : Mais...

PHILOSOPHE : Lorsque quelqu'un adopte le point de vue de l'étiologie freudienne, il voit la vie comme une sorte de grande histoire fondée sur une relation de cause à effet. Tout est donc question de savoir quand et où je suis né, comment s'est passée mon enfance, quelle école j'ai fréquentée et dans quelle entreprise j'ai trouvé un emploi. Et cela décide de qui je suis maintenant, et qui je deviendrai. Comparer sa vie à une histoire est assurément chose divertissante. Le problème, c'est que l'on peut voir la pénombre qui se profile à la fin de l'histoire. De plus, la personne essaiera de mener une vie qui soit en ligne avec cette histoire. Et elle dira : ma vie est comme ceci et comme cela, donc je n'ai pas le choix de vivre autrement, et ce n'est pas à cause de moi – c'est à cause de mon passé, de mon environnement, etc. Mais évoquer le passé ici n'est qu'une échappatoire, un mensonge vital. Seulement voilà, la vie est une suite de pointillés, une suite de moments. Si l'on réussit à saisir que l'on n'aura plus besoin d'une histoire.

JEUNE HOMME : Pour reprendre votre expression, le style de vie qu'Adler prône est une sorte d'histoire aussi.

PHILOSOPHE : Le style de vie, c'est une question d'ici et maintenant, et c'est quelque chose que l'on peut changer de son propre gré. Si ce que tu as vécu dans ton passé t'apparaît comme une ligne continue, c'est parce que tu as pris constamment la résolution de ne pas changer. La vie qui t'attend est une page totalement blanche, et aucune piste n'a été inscrite pour que tu la suives. Il n'y a là pas d'histoire.

JEUNE HOMME : Mais ce n'est que vivre pour le moment présent. Ou, pire, un hédonisme vicieux !

PHILOSOPHE : Non. Braquer un projecteur sur ici et maintenant, c'est se mettre à faire ce que l'on peut faire maintenant, délibérément et consciencieusement.



# LE PLUS GRAND MENSONGE VITAL

JEUNE HOMME : Vivre délibérément et consciencieusement ?

PHILOSOPHE : Par exemple, quelqu'un veut intégrer une grande école mais ne fait aucun effort pour étudier. C'est l'attitude de quelqu'un qui ne vit pas délibérément ici et maintenant. Bien sûr, peut-être que l'examen d'entrée est encore loin dans le temps. Bien sûr, on ne sait peut-être pas exactement ce qu'il conviendrait d'étudier ni jusqu'à quel point, et cela pose problème. Cela dit, il suffit d'avancer petit à petit – chaque jour on peut résoudre quelques formules mathématiques ; on peut apprendre quelques mots. En résumé, on peut danser la danse. Ce faisant, on est certain d'avoir le sens de « voilà ce que j'ai fait aujourd'hui » ; c'est à cela qu'aujourd'hui précisément a servi. Il est clair qu'aujourd'hui n'a pas servi à passer un examen d'entrée qui est dans un avenir lointain. Et il en va de même pour ton père – il est probable qu'il dansait délibérément la danse de son travail quotidien. Il vivait délibérément dans l'instant présent, sans avoir un grand objectif ou le besoin d'atteindre cet objectif. Et si c'était le cas, il semblerait que ton père ait eu une vie heureuse.

JEUNE HOMME : Êtes-vous en train de me dire que je devrais approuver cette façon de vivre ? Que je devrais accepter cette existence de bourreau de travail qu'a eue mon père... ?

JEUNE HOMME : Point n'est besoin que tu cherches à l'approuver. Mais plutôt que de voir sa vie comme une ligne qu'il a atteinte, commence à voir comment il l'a vécue, vois les moments de sa vie.

JEUNE HOMME : Les moments.

PHILOSOPHE : Et la même chose s'applique à ta propre vie. Tu te fixes des

objectifs pour un avenir lointain et tu penses que maintenant est une période préparatoire. Tu penses : *Voici ce que je veux vraiment faire, et je ferai ça quand le moment sera venu*. C'est une manière de vivre qui remet la vie à plus tard. Tant que nous remettons la vie à plus tard, nous n'irons jamais nulle part et ne ferons qu'enchaîner les jours l'un après l'autre, dans la monotonie, parce que nous ne voyons ici et maintenant que comme une phase préparatoire, comme une période de patience. Mais vivre « l'instant présent » en étudiant en vue d'un examen d'entrée dans un avenir lointain, par exemple, ça c'est vivre.

JEUNE HOMME : D'accord, j'admets. Je peux certainement accepter de vivre délibérément ici et maintenant et ne pas imaginer une ligne fabriquée de toutes pièces. Mais je n'ai ni rêves ni objectifs dans la vie. Je ne sais pas quelle danse danser. « Ici et maintenant » n'est pour moi rien d'autre que des moments totalement inutiles.

PHILOSOPHE : Ne pas avoir d'objectifs ou l'équivalent n'est pas un problème. Vivre délibérément ici et maintenant est en soi une danse. On ne doit pas être trop sérieux. S'il te plaît, ne confonds pas vivre délibérément et être trop sérieux.

JEUNE HOMME : Vivre délibérément, mais ne pas être trop sérieux.

PHILOSOPHE : C'est exact. La vie est toujours simple, ce n'est pas quelque chose qui mérite qu'on soit trop sérieux. Si l'on vit chaque moment délibérément, il n'est nul besoin de devenir trop sérieux.

Et il y a autre chose que j'aimerais que tu gardes à l'esprit. Une fois que l'on adopte le point de vue de l'*energeia*, la vie est toujours achevée.

JEUNE HOMME : Elle est achevée ?

PHILOSOPHE : Si ta vie, ou la mienne d'ailleurs, venait à s'arrêter ici et maintenant, il ne s'agirait pas de qualifier l'une ou l'autre de malheureuse. La vie qui s'arrête à l'âge de 20 ans et celle qui s'arrête à 90 ans sont toutes deux des vies achevées, et des vies de bonheur.

JEUNE HOMME : Donc, si je vis délibérément dans l'instant présent, ces moments seront toujours achevés ?

PHILOSOPHE : Exactement. Maintenant, j'ai beaucoup utilisé l'expression « mensonge vital » dans notre discussion. Je voudrais conclure en parlant du plus grand de tous les mensonges vitaux.

JEUNE HOMME : Je vous en prie.

PHILOSOPHE : Le plus grand de tous les mensonges vitaux, c'est de ne pas vivre ici et maintenant. C'est de regarder le passé et le futur, de projeter une faible



lumière sur toute sa vie, et de croire que l'on a été capable de voir quelque chose. Jusqu'à aujourd'hui, tu t'es détourné de l'instant présent, et tu n'as que projeté une lumière sur des passés et des futurs inventés. Tu as raconté un grand mensonge à ta vie, à ces moments irremplaçables.

JEUNE HOMME : Oh, d'accord !

PHILOSOPHE : Alors rejette ce mensonge vital, et braque sans crainte un projecteur puissant sur ici et maintenant. C'est quelque chose que tu peux faire.

JEUNE HOMME : C'est quelque chose que je peux faire ? Vous croyez que j'ai en moi le *courage* de vivre délibérément ces moments, sans recourir au mensonge vital ?

PHILOSOPHE : Puisque ni le passé ni le futur n'existent, parlons de maintenant. Ce n'est ni hier ni demain qui décide d'aujourd'hui. C'est ici et maintenant.

# DONNE UN SENS À UNE VIE QUI SEMBLE NE PAS EN AVOIR

JEUNE HOMME : Qu'est-ce que vous racontez ?

PHILOSOPHE : Je crois qu'à ce stade de notre discussion nous sommes parvenus à l'abreuvoir. Que tu boives ou non dépend entièrement de toi.

JEUNE HOMME : Ah, peut-être que la psychologie adlérienne, ou votre philosophie, me change effectivement. Peut-être que je suis en train d'essayer de lâcher ma détermination à ne pas changer et de choisir une nouvelle façon de vivre, un nouveau style de vie... Mais attendez, il y a encore une chose que je voudrais vous demander.

PHILOSOPHE : De quoi s'agit-il ?

JEUNE HOMME : Quand on considère la vie comme une suite de moments, comme n'ayant d'existence qu'ici et maintenant, quel pourrait bien en être le sens ? Pourquoi suis-je né, et pourquoi dois-je supporter cette vie d'épreuves tant que je n'aurai pas poussé mon dernier soupir ? Tout cela m'échappe.

PHILOSOPHE : Quel est le sens de la vie ? Pourquoi les gens vivent-ils ? Lorsque quelqu'un a posé ces questions à Adler, sa réponse a été la suivante : « La vie, d'une façon générale, n'a pas de sens. »

JEUNE HOMME : La vie n'a pas de sens ?

PHILOSOPHE : Le monde dans lequel nous vivons est constamment assailli par toutes sortes d'événements abominables, et nous existons au milieu des ravages de la guerre et des désastres naturels. Quand on est confronté à la mort d'enfants dans le chaos de la guerre, il n'est pas possible de trouver un sens à la vie.

Autrement dit, cela ne rime à rien de faire des généralisations sur la vie. Mais être confronté à des tragédies aussi incompréhensibles sans rien faire équivaut à les approuver. Quelles que soient les circonstances, nous devons agir d'une manière ou d'une autre. Nous devons résister à l'« inclination » de Kant.

JEUNE HOMME : Oui !

PHILOSOPHE : Maintenant, imagine que quelqu'un vive un désastre naturel majeur et que sa réaction soit de se retourner vers le passé d'une manière étiologique et dise : « Qu'est-ce qui aurait bien pu déclencher cela ? » À quoi cela servirait-il ? Une épreuve devrait être une occasion de se projeter vers le futur et de penser : *Que puis-je faire dorénavant ?*

JEUNE HOMME : Je suis entièrement d'accord !

PHILOSOPHE : Et, après avoir énoncé que « la vie d'une façon générale n'a pas de sens », Adler poursuit en disant : « C'est à l'individu d'assigner un sens à la vie, quel qu'il soit. »

JEUNE HOMME : C'est à l'individu d'assigner un sens à la vie ? Qu'est-ce que ça veut dire ?

PHILOSOPHE : Pendant la guerre, mon grand-père a été grièvement brûlé au visage par une bombe incendiaire. Cela a été, à tout point de vue, un événement abominable et monstrueux. Il aurait certainement été possible qu'il choisisse un style de vie conforme à l'idée que « le monde est un endroit affreux » ou que « tous les gens sont mes ennemis ». Mais, lorsque mon grand-père se rendait à l'hôpital en train, il y avait toujours des passagers pour lui offrir leur siège. C'est quelque chose que ma mère m'a raconté, alors je ne sais pas exactement ce que cela lui faisait. Mais voici ce que je crois : mon grand-père a choisi un style de vie conforme à l'idée que « les gens sont mes camarades et le monde est un endroit merveilleux ». C'est exactement ce à quoi fait référence Adler lorsqu'il dit que c'est à l'individu d'assigner un sens à la vie. Donc la vie en soi n'a pas de sens. Mais tu peux assigner un sens à cette vie. Et tu es le seul qui puisse assigner un sens à ta vie.

JEUNE HOMME : Alors, dites-moi, s'il vous plaît ! Comment puis-je vraiment attribuer un sens à ma vie, qui en est dépourvue ? Je n'ai pas encore cette confiance !

PHILOSOPHE : Tu es perdu dans ta vie. Pourquoi es-tu perdu ? Tu es perdu parce que tu essaies de choisir la liberté, c'est-à-dire un chemin sur lequel tu ne crains pas de déplaire aux autres et tu ne vis pas la vie des autres – un chemin rien qu'à toi.

JEUNE HOMME : C'est vrai ! Je veux choisir le bonheur, et choisir la liberté !

PHILOSOPHE : Lorsque quelqu'un tente de choisir la liberté, il n'est que naturel qu'il perde parfois son chemin. À ce stade, la psychologie adlérienne offre une sorte de grande boussole dont l'aiguille indiquerait une vie de liberté.

JEUNE HOMME : Une boussole ?

PHILOSOPHE : Tout comme le voyageur qui compte sur l'étoile Polaire, nous avons besoin d'une boussole pour nous orienter dans la vie. C'est ce que croit la psychologie adlérienne. C'est un idéal exhaustif selon lequel, tant que nous ne perdons pas de vue l'aiguille de cette boussole et que nous continuons à avancer dans cette direction, il y a du bonheur.

JEUNE HOMME : Qu'est-ce qu'elle indique, cette boussole ?

PHILOSOPHE : La contribution aux autres.

JEUNE HOMME : Pardon ? La contribution aux autres !

PHILOSOPHE : Peu importent les moments que tu vis ou s'il y a des gens à qui tu déplaïs, tant que tu ne perds pas de vue la boussole qui indique que « tu contribues aux autres », tu ne perdras pas ton chemin, et tu pourras faire tout ce qui te plaira. Que tu déplaisses aux autres ou non, n'y fais pas attention, et tu vivras libre.

JEUNE HOMME : Si je garde toujours en vue l'aiguille de la contribution aux autres, je serai toujours entouré de bonheur et de camarades.

PHILOSOPHE : Alors dansons pour de bon le moment présent, ici et maintenant, et vivons pour de bon. Ne regarde pas le passé, et ne regarde pas le futur. On vit chaque moment complet comme une danse. Nul n'est besoin de rivaliser avec qui que ce soit, et point n'est besoin de destination. Tant que tu danseras, tu arriveras quelque part.

JEUNE HOMME : Un « quelque part » que personne d'autre ne connaît !

PHILOSOPHE : C'est la nature de l'*energeia*. Si je regarde en arrière ce que j'ai vécu jusqu'à aujourd'hui, j'aurai beau essayer, je n'arriverai jamais à expliquer d'une façon satisfaisante pourquoi je suis ici et maintenant. Même si, à une époque, j'étais concentré sur l'étude de la philosophie grecque, il ne s'est pas passé longtemps avant que je ne me lance en parallèle dans l'étude de la psychologie adlérienne, et me voici, aujourd'hui, en grande conversation avec toi, mon irremplaçable ami. C'est le résultat de ces moments que j'ai dansés – c'est la seule manière de l'expliquer. C'est lorsque tu auras dansé pour de bon et pleinement chaque instant présent que tu comprendras le sens de ta propre vie.

JEUNE HOMME : Vraiment ? Je..., je vous crois !

PHILOSOPHE : Oui, s'il te plaît, crois-moi. Au fil de ces longues années où j'ai vécu avec la pensée d'Adler, il y a quelque chose que j'ai remarqué.

JEUNE HOMME : À savoir ?

PHILOSOPHE : C'est que le pouvoir d'une personne est grand, ou plutôt que « mon pouvoir est infiniment grand ».

JEUNE HOMME : Qu'est-ce que vous voulez dire ?

PHILOSOPHE : Eh bien, en d'autres termes, si « je » change, le monde changera. Cela veut dire que le monde ne peut être changé que par moi, et que personne d'autre ne le changera pour moi. Le monde qui s'est révélé à moi depuis que j'ai appris la psychologie adlérienne n'est pas le monde tel que je le connaissais avant.

JEUNE HOMME : Si je change, le monde changera. Personne d'autre ne changera le monde pour moi...

PHILOSOPHE : C'est comparable au choc ressenti par quelqu'un qui, après avoir été myope pendant de nombreuses années, met des lunettes pour la première fois. Les contours du monde, qui étaient flous jusque-là, se dessinent bien, et même les couleurs sont plus vives. De plus, ce n'est pas seulement une partie de son champ visuel qui s'éclaircit, mais le monde visible dans son ensemble. J'ose à peine imaginer le bonheur qui sera le tien si tu vis une expérience similaire.

JEUNE HOMME : Ah ! Si seulement j'avais su ! J'aurais aimé savoir ça il y a dix ans, ou même cinq, avant d'avoir un travail...

PHILOSOPHE : Non, ce n'est pas ainsi que ça marche. Tu dis que tu aurais aimé savoir ça il y a dix ans. Mais c'est parce que la pensée d'Adler résonne en toi maintenant que tu penses cela. Personne ne sait comment tu y aurais réagi il y a dix ans. Cette discussion est quelque chose qu'il te fallait entendre maintenant.

JEUNE HOMME : Oui, c'est sûr !

PHILOSOPHE : Je te répète les mots d'Adler : « Il faut que quelqu'un commence. D'autres gens ne seront peut-être pas coopératifs, mais vous n'y pouvez rien. Mon conseil est le suivant : vous devriez commencer. Sans vous soucier de savoir si les autres seront coopératifs ou non. »

JEUNE HOMME : Je ne peux pas encore dire si c'est moi qui ai changé, ou si c'est le monde tel que je peux le voir depuis cette position avantageuse. Mais il y a une chose que je peux dire avec conviction : l'instant présent brille de mille feux.

Oui, à tel point que je ne peux presque pas apercevoir demain.

PHILOSOPHE : Je crois que tu as bu à l'abreuvoir. Eh bien, mon jeune ami qui marche avec une longueur d'avance, et si on marchait ensemble ?

JEUNE HOMME : Et je vous crois. Oui, marchons ensemble. Et merci pour le temps que vous m'avez donné.

PHILOSOPHE : Merci à toi aussi.

JEUNE HOMME : J'espère que vous ne verrez pas d'inconvénient si, à l'occasion, je reviens vous voir. Oui, en tant qu'ami irremplaçable. Et je ne dirai plus rien dans l'idée de démonter vos arguments.

PHILOSOPHE : Ha ! ha ! Enfin un vrai sourire de jeune personne. Bon, il se fait déjà bien tard. Il est temps de se quitter pour être en forme demain matin.

Le jeune homme noua lentement ses lacets de chaussures et sortit de la maison du philosophe. Lorsqu'il ouvrit la porte, il découvrit un paysage enneigé qui s'étalait sous ses yeux. La pleine lune partiellement cachée illuminait la blancheur qui miroitait à ses pieds. *Quel air pur ! Quelle lumière éblouissante ! Je vais marcher dans cette neige fraîche et faire mon premier pas.* Le jeune homme inspira profondément, frotta sa barbe de trois jours et murmura avec emphase : « Le monde est simple, et la vie aussi. »

## ÉPILOGUE

Dans la vie, il arrive qu'on tombe par hasard sur un livre un jour et qu'on s'en retrouve transformé le lendemain matin.

C'est durant l'hiver 1999, alors que j'étais un jeune homme d'une vingtaine d'années, que j'ai eu la grande chance de faire une telle découverte, dans une librairie d'Ikebukuro. C'était *Adora Shiringaku Nyumon (Introduction à la psychologie d'Adler)*, d'Ichiro Kishimi.

J'y découvris une forme de pensée, profonde à tout point de vue mais exprimée dans une langue simple, qui semblait déraciner complètement nos sagesse communément admises. Une révolution copernicienne qui niait le traumatisme et transformait l'étiologie en téléologie. N'ayant jamais été totalement convaincu par les freudiens et les jungiens, j'ai été profondément affecté. Qui était cet Alfred Adler ? Comment avais-je pu ignorer son existence jusque-là ? J'ai alors acheté tous les livres écrits par ou sur Adler que j'ai pu trouver, et les ai lus et relus, absolument captivé.

Mais j'ai été frappé alors par un fait particulier. Ce qui m'intéressait, ce n'était pas exclusivement la psychologie adlérienne, mais plutôt quelque chose qui avait fait surface par le biais du filtre du philosophe Ichiro Kishimi : c'étaient les études Kishimi-Adler que je recherchais.

Prenant racine dans la pensée de Socrate, de Platon et d'autres philosophes grecs, la psychologie adlérienne que Kishimi nous transmet révèle Adler comme un penseur, un philosophe, dont les travaux sont allés bien au-delà des confins de la psychologie clinique. Par exemple, l'affirmation « ce n'est que dans un contexte social qu'une personne devient un individu » est totalement hégélienne ; dans sa façon de mettre l'accent sur l'interprétation subjective par rapport à la vérité objective, il fait écho à la vision du monde de Nietzsche ; et nombre de ses idées rappellent la phénoménologie de Husserl et de Heidegger.



La psychologie adlérienne, qui tire son inspiration de ces idées philosophiques pour proclamer que « tous les problèmes sont des problèmes de relations interpersonnelles », que « les gens peuvent changer et être heureux à partir de cet instant », et que « ce n'est pas un problème d'aptitude mais de courage », allait changer radicalement la vision du monde de cette jeunesse plutôt perdue.

Malgré cela, il n'y avait pratiquement personne autour de moi qui ait entendu parler de la psychologie adlérienne. J'ai fini par prendre conscience que j'aimerais un jour faire un livre avec Kishimi qui serait une édition définitive sur la psychologie adlérienne (des études Kishimi-Adler), et j'ai contacté plusieurs éditeurs et attendu impatiemment que l'opportunité se présente.

C'est en mars 2010 que j'ai enfin eu la possibilité de rencontrer Kishimi, qui habite à Kyoto. Il s'était passé plus de dix ans depuis la première fois où j'avais lu *Introduction à la psychologie adlérienne*.

Lorsque Kishimi m'a dit à cette époque : « La pensée de Socrate a été transmise par Platon. J'aimerais être un Platon pour Adler », j'ai instantanément répondu : « Alors je serai un Platon pour vous, monsieur Kishimi. » Et c'est ainsi que ce livre a été conçu.

Un des aspects des idées simples et universelles d'Adler, c'est que parfois il peut sembler enfoncer des portes ouvertes, et d'autres fois où l'on a l'impression qu'il embrasse des théories idéalistes totalement irréalisables.

C'est pour cela que dans ce livre, dans le but de passer en revue tous les doutes qui pourraient habiter le lecteur, j'ai adopté le format d'un dialogue entre un philosophe et un jeune homme.

Comme on le voit dans ce récit, ce n'est pas chose facile de faire siennes les idées d'Adler et de les mettre en pratique. Il y a des idées contre lesquelles on a envie de se rebeller, des affirmations qu'il est difficile d'accepter, et des propositions que l'on peut avoir du mal à saisir.

Mais les idées d'Adler ont le pouvoir de complètement transformer la vie de quelqu'un, comme cela a été mon cas il y a une dizaine d'années. Ensuite, ce n'est que la question d'avoir le courage de faire un pas en avant.

Pour finir, je voudrais exprimer ma profonde reconnaissance à Ichiro Kishimi, qui ne m'a jamais traité comme un disciple alors même que j'étais bien plus jeune que lui, mais m'a retrouvé tous les quinze jours comme on retrouve un ami ; à l'éditeur Yoshifumi Kakiuchi, pour son soutien inébranlable et indéfectible, semaine après semaine ; enfin et surtout, à tous les lecteurs de ce livre. Merci beaucoup.



Plus d'un demi-siècle s'est écoulé depuis la mort d'Adler, et le temps n'a toujours pas imprimé sa marque sur la fraîcheur des idées du philosophe. Pourtant, comparativement à Freud et à Jung, le nom d'Adler est peu connu au Japon aujourd'hui. On dit des enseignements d'Adler qu'ils sont une « carrière communale » d'où tout le monde peut tirer quelque chose. Et si son nom n'est pas souvent cité, l'influence de ses enseignements se retrouve partout.

Cela faisait dix ans que j'étudiais la philosophie lorsque j'ai découvert la psychologie adlérienne, alors que j'allais avoir mon premier enfant ; j'avais une trentaine d'années. La théorie eudémonique, qui étudie la question du bonheur, est l'un des thèmes centraux de la philosophie occidentale. J'avais passé de nombreuses années à réfléchir à cette question lorsque j'ai assisté à une conférence dans laquelle j'ai découvert la psychologie adlérienne. Quand j'ai entendu le conférencier dire, du haut de son podium : « Ceux qui ont écouté mon exposé aujourd'hui seront capables de changer et d'être heureux à partir de maintenant », je me suis senti écœuré. Mais en même temps, je me suis rendu compte que je n'avais jamais vraiment réfléchi à la manière dont je pouvais moi-même atteindre le bonheur, et, avec cette idée que « trouver le bonheur » était peut-être en soi plus facile que je ne l'avais imaginé, je me suis intéressé à la psychologie adlérienne.

C'est ainsi que je me suis mis à étudier la psychologie adlérienne parallèlement à la philosophie. Mais j'ai vite compris que je ne pourrais pas les étudier séparément comme deux domaines distincts.

Ainsi, par exemple, loin d'être quelque chose qui est apparu soudain à l'époque d'Adler, l'idée de la téléologie est présente dans la philosophie de Platon et d'Aristote. Il m'est apparu clairement que la psychologie adlérienne était une façon de penser de la même veine que la philosophie grecque. De plus, j'ai remarqué qu'on pourrait dire que les dialogues que Socrate engageait avec des jeunes gens, enregistrés par Platon pour la postérité, étaient très proches de l'aide psychologique telle qu'on la pratique aujourd'hui.

Bien que de nombreuses personnes pensent que la philosophie est quelque chose de difficile à comprendre, les dialogues de Platon ne contiennent pas de langage spécialisé.

Il est étrange d'imaginer que l'on doive discuter de philosophie avec des mots compris par les seuls spécialistes. Parce que, dans son sens premier, la philosophie se réfère non pas à la « sagesse » elle-même, mais à l'« amour de la sagesse », et, ce qui est important, c'est le processus d'apprentissage de ce que

l'on ne connaît pas et celui permettant d'arriver à la sagesse.

Que l'on atteigne ou non la sagesse au bout du compte n'est pas la question.

Une personne qui lit les dialogues de Platon aujourd'hui peut être surprise de découvrir que le dialogue concernant le courage, par exemple, se termine sans être parvenu à la moindre conclusion.

Les jeunes gens qui s'engagent dans des dialogues avec Socrate ne sont jamais d'accord avec ce qu'il dit au début. Ils réfutent catégoriquement ses affirmations. Ce livre perpétue cette tradition de la philosophie depuis Socrate, et c'est pourquoi il prend la forme d'un dialogue entre un philosophe et un jeune homme.

Au fur et à mesure que j'avais dans l'apprentissage de la psychologie adlérienne, qui est une autre philosophie, j'ai commencé à me lasser de la façon de vivre du chercheur qui ne fait que lire et interpréter les écrits de ses prédécesseurs. Je voulais nouer des dialogues comme l'avait fait Socrate, et j'ai fini par proposer des consultations psychologiques dans diverses cliniques et des centres psychiatriques.

Ce faisant, j'ai rencontré beaucoup de jeunes.

Tous ces jeunes voulaient vivre authentiquement, mais nombre d'entre eux s'étaient entendu dire par des anciens expérimentés, blasés, qu'ils devaient être « plus réalistes », et ils étaient sur le point d'abandonner leurs rêves ; c'étaient des jeunes qui avaient connu des expériences difficiles, pris au piège de relations interpersonnelles qui étaient compliquées précisément parce qu'ils étaient purs.

Vouloir vivre authentiquement est important, mais cela ne suffit pas. Adler nous dit que tous les problèmes sont des problèmes de relations interpersonnelles. Mais, si l'on ne sait pas comment créer de bonnes relations interpersonnelles, on peut finir par essayer de répondre aux attentes des autres. Et, incapable de communiquer par peur de blesser autrui même lorsque l'on a quelque chose à affirmer, on peut finir par abandonner ce que l'on veut vraiment faire.

Si ces gens sont certainement appréciés de ceux qu'ils connaissent, et n'ont peut-être pas grand-monde autour d'eux qui ne les aime pas, ils finiront par être incapables de vivre leur propre vie.

Pour une jeune personne comme le jeune homme de ce livre, qui connaît de nombreux problèmes et a déjà été confronté à une rude réalité, les positions avancées par ce philosophe, selon lesquelles le monde est un endroit simple et affirmant que tout le monde peut être heureux à partir de ce jour, peuvent être surprenantes.

« Ma psychologie est pour tout le monde », dit Adler, qui, en se passant de langue spécialisée à la manière de Platon, nous indique des étapes spécifiques pour améliorer nos relations interpersonnelles.

Si le mode de pensée d'Adler est dur à accepter, c'est parce que c'est une compilation d'antithèses à des idées communément admises, et parce que, pour comprendre sa pensée, il faut la mettre en pratique tous les jours. Bien que ses mots ne soient pas difficiles, il peut y avoir une difficulté de l'ordre de celle qui consiste à imaginer la chaleur torride de l'été au cœur de l'hiver ; mais j'espère que le lecteur saura saisir ici des clés qui lui permettront de résoudre ses problèmes de relations interpersonnelles.

Le jour où Fumitake Koga, mon collaborateur et coauteur de ce livre, est venu me voir pour la première fois à mon studio, il a dit : « Je serai un Platon pour vous, monsieur Kishimi. »

La raison pour laquelle nous pouvons étudier la philosophie de Socrate, qui n'a laissé aucun écrit à ce que l'on sait, c'est parce que Platon a reproduit tous ses dialogues sous forme écrite. Mais Platon n'a pas fait qu'enregistrer ce que disait Socrate. C'est grâce à sa bonne compréhension des mots de Socrate que les enseignements de celui-ci sont toujours transmis aujourd'hui.

Pendant plusieurs années, Koga a insisté pour entretenir des dialogues répétés avec moi, et c'est grâce à sa faculté de compréhension exceptionnelle que ce livre a vu le jour. Koga et moi rendions tous les deux régulièrement visite à nos professeurs d'université lorsque nous étions étudiants, et le jeune homme de ce livre pourrait être lui ou moi, mais plus encore, c'est vous, qui avez pris ce livre entre vos mains. Du plus profond de moi, j'émets l'espoir que, si vos doutes persistent, je serai capable de soutenir vos résolutions dans toutes sortes de situations de vie par le biais de ce dialogue avec un philosophe.

Ichiro Kishimi